



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

16.09.2024 - 22.09.2024





16.09.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2583 kcal	Białko ogółem:	118.83 g
Tłuszcz:	79.65 g	Węglowodany ogółem:	361.08 g
Węglowodany przyswajalne:	316.41 g	Sacharoza:	58.72 g
Błonnik pokarmowy:	24.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.97 g
Sól:	3.91 g		



17.09.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Ciasto drożdżowe Oskroba	60g
--------------------------	-----

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	5 i 1/3 sztuki (16g)



Alergeny: mleko, gluten, jaja

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2599 kcal	Białko ogółem:	101.17 g
Tłuszcz:	76.4 g	Węglowodany ogółem:	391.97 g
Węglowodany przyswajalne:	330.32 g	Sacharoza:	58.58 g
Błonnik pokarmowy:	29.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.39 g
Sól:	5.05 g		



18.09.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2664 kcal	Białko ogółem:	109.8 g
Tłuszcz:	84.55 g	Węglowodany ogółem:	382.02 g
Węglowodany przyswajalne:	336.3 g	Sacharoza:	82.55 g
Błonnik pokarmowy:	28.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.07 g
Sól:	4.8 g		



19.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczycwo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja



Alergeny: gorczyca, soja

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► **Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2592 kcal	Białko ogółem:	84.41 g
Tłuszcz:	76.46 g	Węglowodany ogółem:	407.58 g
Węglowodany przyswajalne:	306.79 g	Sacharoza:	66.17 g
Błonnik pokarmowy:	35.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.86 g
Sól:	5.9 g		


20.09.2024 (piątek)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital 1 porcja

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	75.67 g	Węglowodany ogółem:	343.88 g
Węglowodany przyswajalne:	284.76 g	Sacharoza:	55.59 g
Błonnik pokarmowy:	28.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g
Sól:	5.28 g		



21.09.2024 (sobota)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 i 1/2 plastra (35g)

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2620 kcal	Białko ogółem:	110.67 g
Tłuszcz:	79.71 g	Węglowodany ogółem:	376.49 g
Węglowodany przyswajalne:	310.45 g	Sacharoza:	71.73 g
Błonnik pokarmowy:	26.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.31 g
Sól:	4.85 g		


22.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: mleko

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------



Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Ser twarogowy, półtłusty 2 i 1/2 plastra (50g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (20g)

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	115.35 g
Tłuszcz:	72.64 g	Węglowodany ogółem:	393.28 g
Węglowodany przyswajalne:	331.27 g	Sacharoza:	68.69 g
Błonnik pokarmowy:	34.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g
Sól:	7.24 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

16.09.2024 - 22.09.2024





16.09.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Szynka wieprzowa, gotowana

2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	123.55 g
Tłuszcz:	56.09 g	Węglowodany ogółem:	315.27 g
Węglowodany przyswajalne:	289.85 g	Sacharoza:	46.11 g
Błonnik pokarmowy:	16.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g
Sól:	4.46 g		



17.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
--	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g 1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 i 1/2 plastra (45g)

Alergeny: mleko, gluten, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	113.53 g
Tłuszcz:	54.14 g	Węglowodany ogółem:	324.81 g
Węglowodany przyswajalne:	314.23 g	Sacharoza:	48.61 g
Błonnik pokarmowy:	22.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.36 g
Sól:	5.33 g		


18.09.2024 (środa)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	115.51 g
Tłuszcz:	63.48 g	Węglowodany ogółem:	323.12 g
Węglowodany przyswajalne:	295.05 g	Sacharoza:	59.04 g
Błonnik pokarmowy:	22.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.88 g
Sól:	4.48 g		


19.09.2024 (czwartek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	87.61 g
Tłuszcz:	57.66 g	Węglowodany ogółem:	358.92 g
Węglowodany przyswajalne:	279.16 g	Sacharoza:	56.29 g
Błonnik pokarmowy:	27.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.4 g
Sól:	5 g		


20.09.2024 (piątek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)



Salata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	108.09 g
Tłuszcz:	55.94 g	Węglowodany ogółem:	313.31 g
Węglowodany przyswajalne:	276.83 g	Sacharoza:	52.32 g
Błonnik pokarmowy:	21.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g
Sól:	5.4 g		


21.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	126.1 g
Tłuszcz:	61.59 g	Węglowodany ogółem:	314.61 g
Węglowodany przyswajalne:	286.86 g	Sacharoza:	38.98 g
Błonnik pokarmowy:	19.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Sól:	5.18 g		


22.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)



Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	129.72 g
Tłuszcz:	59.37 g	Węglowodany ogółem:	325.06 g
Węglowodany przyswajalne:	294.19 g	Sacharoza:	52.89 g
Błonnik pokarmowy:	26.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.18 g
Sól:	6.42 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

16.09.2024 - 22.09.2024



**16.09.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)



Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	98.4 g
Tłuszcz:	62.1 g	Węglowodany ogółem:	338.9 g
Węglowodany przyswajalne:	287.91 g	Sacharoza:	48.58 g
Błonnik pokarmowy:	20.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g
Sól:	3.55 g		

**17.09.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	93.64 g
Tłuszcz:	60.48 g	Węglowodany ogółem:	334.62 g
Węglowodany przyswajalne:	312.7 g	Sacharoza:	51.97 g
Błonnik pokarmowy:	24.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.99 g
Sól:	4.97 g		

**18.09.2024** (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłka pieczone	80g
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta twarogowo-marchewkowa 70g	1 porcja
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	101.65 g
Tłuszcz:	69.62 g	Węglowodany ogółem:	360.92 g
Węglowodany przyswajalne:	299.38 g	Sacharoza:	69.3 g
Błonnik pokarmowy:	24.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.69 g
Sól:	4.19 g		



19.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Sos jogurtowy 70g (pierogi)	1 porcja
Pierogi z truskawkami	8 sztuk (280g)
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	82.13 g
Tłuszcz:	57.67 g	Węglowodany ogółem:	367.67 g
Węglowodany przyswajalne:	230.97 g	Sacharoza:	54.64 g
Błonnik pokarmowy:	20.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.24 g
Sól:	5.04 g		


20.09.2024 (piątek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z białka jaja 70g

1 porcja

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	98.93 g
Tłuszcz:	60.99 g	Węglowodany ogółem:	329.78 g
Węglowodany przyswajalne:	270.66 g	Sacharoza:	54.64 g
Błonnik pokarmowy:	22.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.06 g
Sól:	4.9 g		


21.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Kisiel owocowy MK	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	102.29 g
Tłuszcz:	64.98 g	Węglowodany ogółem:	321.34 g
Węglowodany przyswajalne:	282.44 g	Sacharoza:	53.54 g
Błonnik pokarmowy:	18.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.88 g
Sól:	4.23 g		


22.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	349.53 g
Węglowodany przyswajalne:	297.27 g	Sacharoza:	56.37 g
Błonnik pokarmowy:	27.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.42 g
Sól:	6.72 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

16.09.2024 - 22.09.2024



 16.09.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital	1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Kolacja


Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		

 17.09.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		

 18.09.2024 (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		

 19.09.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		

 20.09.2024 (piątek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital	1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Kolacja


Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		

 21.09.2024 (sobota)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital	1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż)	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		

 22.09.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital	1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron)	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

16.09.2024 - 22.09.2024





16.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatką	1 i 1/2 plastra (22g)



Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka wieprzowa 3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	107.88 g
Tłuszcz:	70.67 g	Węglowodany ogółem:	323.52 g
Węglowodany przyswajalne:	293.94 g	Sacharoza:	47.03 g
Błonnik pokarmowy:	23.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.88 g
Sól:	4.85 g		



17.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	94.21 g
Tłuszcz:	70.33 g	Węglowodany ogółem:	344.46 g
Węglowodany przyswajalne:	328.55 g	Sacharoza:	49.02 g
Błonnik pokarmowy:	28.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.84 g
Sól:	5.69 g		



18.09.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
---------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka kanapkowa 2 plastry (20g)

Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	100.48 g
Tłuszcz:	74.77 g	Węglowodany ogółem:	337.41 g
Węglowodany przyswajalne:	303.86 g	Sacharoza:	57.43 g
Błonnik pokarmowy:	30.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.09 g
Sól:	4.57 g		


19.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	72.04 g
Tłuszcz:	68.59 g	Węglowodany ogółem:	349.48 g
Węglowodany przyswajalne:	268.84 g	Sacharoza:	54.87 g
Błonnik pokarmowy:	31.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g
Sól:	5.59 g		



20.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z piezonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, ryba, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	2/3 liścia (10g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	317.49 g
Węglowodany przyswajalne:	269.61 g	Sacharoza:	49.12 g
Błonnik pokarmowy:	28.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.92 g
Sól:	4.88 g		



21.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	94.07 g
Tłuszcz:	71.07 g	Węglowodany ogółem:	333.67 g
Węglowodany przyswajalne:	298.72 g	Sacharoza:	56.56 g
Błonnik pokarmowy:	25.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.58 g
Sól:	8.95 g		



22.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja, gorczyca

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	98.49 g
Tłuszcz:	75.75 g	Węglowodany ogółem:	327.98 g
Węglowodany przyswajalne:	293.8 g	Sacharoza:	50.98 g
Błonnik pokarmowy:	30.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g
Sól:	6.8 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

16.09.2024 - 22.09.2024



**16.09.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastru (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja



Pieczywo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

► **Kolacja**

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Pomidor

1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Rzodkiewka

1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► **Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	110.3 g
Tłuszcz:	71.58 g	Węglowodany ogółem:	302.65 g
Węglowodany przyswajalne:	184.38 g	Sacharoza:	15.06 g
Błonnik pokarmowy:	49.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.98 g
Sól:	5.32 g		

**17.09.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------



Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	93.42 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	323.36 g
Węglowodany przyswajalne:	264.88 g	Sacharoza:	17.39 g
Błonnik pokarmowy:	46.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.27 g
Sól:	5.95 g		



18.09.2024 (środa)

▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

▶ Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
---------	-----------------



Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105

1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	92.81 g
Tłuszcz:	68.48 g	Węglowodany ogółem:	318.75 g
Węglowodany przyswajalne:	262.77 g	Sacharoza:	17.17 g
Błonnik pokarmowy:	44.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.72 g
Sól:	5.57 g		


19.09.2024 (czwartek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko + truskawka) 150g	1 porcja



Pieczywo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

4 plastry (40g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	74.04 g
Tłuszcz:	65.43 g	Węglowodany ogółem:	336.37 g
Węglowodany przyswajalne:	221.78 g	Sacharoza:	20.18 g
Błonnik pokarmowy:	49.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.9 g
Sól:	5.48 g		

**20.09.2024 (piątek)****► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta warzywna 35g	1 porcja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja


► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	92.7 g
Tłuszcz:	66.3 g	Węglowodany ogółem:	314.92 g
Węglowodany przyswajalne:	244.18 g	Sacharoza:	16.02 g
Błonnik pokarmowy:	47.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Sól:	6.26 g		


21.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Twarożek naturalny 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczewo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Kisiel owocowy b.c.	1 porcja


► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	105.08 g
Tłuszcz:	72.59 g	Węglowodany ogółem:	311.83 g
Węglowodany przyswajalne:	183.08 g	Sacharoza:	15.5 g
Błonnik pokarmowy:	41.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.34 g
Sól:	10.39 g		


22.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Jabłko 1 sztuka (170g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (20g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Ser twarogowy, półtłusty 2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	104.09 g
Tłuszcz:	74.85 g	Węglowodany ogółem:	313.25 g
Węglowodany przyswajalne:	255.68 g	Sacharoza:	16.5 g
Błonnik pokarmowy:	46.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g
Sól:	7.07 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

16.09.2024 - 22.09.2024





16.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	105.35 g
Tłuszcz:	70.18 g	Węglowodany ogółem:	320.6 g
Węglowodany przyswajalne:	294.19 g	Sacharoza:	49.46 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g
Sól:	3.5 g		



17.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: mleko, gluten, seler, jaja

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Pomidor

1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	94.83 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	332.37 g
Węglowodany przyswajalne:	320.43 g	Sacharoza:	49.99 g
Błonnik pokarmowy:	26.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.19 g
Sól:	5.13 g		



18.09.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 plaster (13g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)



Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	99.1 g
Tłuszcz:	75.75 g	Węglowodany ogółem:	338.82 g
Węglowodany przyswajalne:	308.93 g	Sacharoza:	70.42 g
Błonnik pokarmowy:	26.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.29 g
Sól:	4.25 g		



19.09.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	68.18 g
Tłuszcz:	69.75 g	Węglowodany ogółem:	362.62 g
Węglowodany przyswajalne:	281.95 g	Sacharoza:	57.64 g
Błonnik pokarmowy:	31.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.17 g
Sól:	4.72 g		



20.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z piezonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	83.4 g
Tłuszcz:	67.13 g	Węglowodany ogółem:	319.07 g
Węglowodany przyswajalne:	280.06 g	Sacharoza:	54.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.67 g
Sól:	4.58 g		


21.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	101.4 g
Tłuszcz:	71.85 g	Węglowodany ogółem:	298.63 g
Węglowodany przyswajalne:	267.02 g	Sacharoza:	50.15 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.36 g
Sól:	4.84 g		



22.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	100.65 g
Tłuszcz:	66.29 g	Węglowodany ogółem:	326.06 g
Węglowodany przyswajalne:	295.78 g	Sacharoza:	54.03 g
Błonnik pokarmowy:	28.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g
Sól:	6.86 g		