



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

28.10.2024 - 03.11.2024



 28.10.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► 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:	2386 kcal	Białko ogółem:	97.58 g
Tłuszcz:	62.89 g	Węglowodany ogółem:	370.87 g
Węglowodany przyswajalne:	345.46 g	Sacharoza:	49.36 g
Błonnik pokarmowy:	24.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.59 g
Sól:	3.53 g		

 29.10.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny blend Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Brokuły z pary blend 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, mleko

► 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:	2328 kcal	Białko ogółem:	94.88 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	361.59 g
Węglowodany przyswajalne:	336.97 g	Sacharoza:	46.37 g
Błonnik pokarmowy:	21.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.62 g
Sól:	2.55 g		


30.10.2024 (środa)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło blend 100g	1.5 porcji
Zupa koperkowa ze śmietanką blend Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, mleko

► 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:	2291 kcal	Białko ogółem:	95.61 g
Tłuszcz:	65.26 g	Węglowodany ogółem:	342.84 g
Węglowodany przyswajalne:	318.96 g	Sacharoza:	59.15 g
Błonnik pokarmowy:	23.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.07 g
Sól:	2.54 g		


31.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
.....
Zupa pomidorowa z makaronem blend Szpital 400g	1 porcja
.....
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
.....
Szpinak z pieca blend Szpital	1.5 porcji
.....
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
.....

Alergeny: gluten, mleko, seler

► 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:	2397 kcal	Białko ogółem:	100.84 g
Tłuszcz:	64.7 g	Węglowodany ogółem:	367.15 g
Węglowodany przyswajalne:	356.13 g	Sacharoza:	45.04 g
Błonnik pokarmowy:	26.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sól:	2.39 g		


01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem blend Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw blend 100g	1.5 porcji

Alergeny: seler, mleko, gorczyca

► 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:	2289 kcal	Białko ogółem:	98 g
Tłuszcz:	62.47 g	Węglowodany ogółem:	346.84 g
Węglowodany przyswajalne:	319.72 g	Sacharoza:	47.1 g
Błonnik pokarmowy:	24.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g
Sól:	2.54 g		

 02.11.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany blend Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Kalafior z pary blend 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler

► 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:	2388 kcal	Białko ogółem:	96.02 g
Tłuszcz:	63.41 g	Węglowodany ogółem:	371.29 g
Węglowodany przyswajalne:	333.08 g	Sacharoza:	46.22 g
Błonnik pokarmowy:	23.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.3 g
Sól:	2.34 g		


03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem blend Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► 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:	2264 kcal	Białko ogółem:	97.69 g
Tłuszcz:	59.25 g	Węglowodany ogółem:	348.79 g
Węglowodany przyswajalne:	322.97 g	Sacharoza:	49.36 g
Błonnik pokarmowy:	25.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.5 g
Sól:	2.52 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

28.10.2024 - 03.11.2024





28.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	97.87 g
Tłuszcz:	69.37 g	Węglowodany ogółem:	352.6 g
Węglowodany przyswajalne:	305.55 g	Sacharoza:	54.55 g
Błonnik pokarmowy:	34.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.09 g
Sól:	5.35 g		



29.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Biały barszcz Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Risotto z kurczakiem i fasolką szparagową Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)



Sałátka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	89.51 g
Tłuszcz:	74.73 g	Węglowodany ogółem:	340.62 g
Węglowodany przyswajalne:	305.89 g	Sacharoza:	51.78 g
Błonnik pokarmowy:	31.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.92 g
Sól:	5.1 g		



30.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (40g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa koperkowa ze śmietanką Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)



Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	92.3 g
Tłuszcz:	74.88 g	Węglowodany ogółem:	320.54 g
Węglowodany przyswajalne:	281.21 g	Sacharoza:	61.31 g
Błonnik pokarmowy:	32.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g
Sól:	5.33 g		



31.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja



Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 3/4 plastra (35g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	96.8 g
Tłuszcz:	71.16 g	Węglowodany ogółem:	353.9 g
Węglowodany przyswajalne:	331.44 g	Sacharoza:	47.52 g
Błonnik pokarmowy:	31.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.98 g
Sól:	4.51 g		


01.11.2024 (piątek)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja



Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	87.89 g
Tłuszcz:	76.59 g	Węglowodany ogółem:	338.36 g
Węglowodany przyswajalne:	295.16 g	Sacharoza:	52.96 g
Błonnik pokarmowy:	34.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g
Sól:	6.3 g		



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	94.85 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	350.11 g
Węglowodany przyswajalne:	299.31 g	Sacharoza:	57.8 g
Błonnik pokarmowy:	30.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.01 g
Sól:	4.86 g		


03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2/3 plastra (20g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)



Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	106.52 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	316.77 g
Węglowodany przyswajalne:	270.64 g	Sacharoza:	50.4 g
Błonnik pokarmowy:	31.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.34 g
Sól:	5.27 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów

28.10.2024 - 03.11.2024




28.10.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

► **Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	104.88 g
Tłuszcz:	69.5 g	Węglowodany ogółem:	319.92 g
Węglowodany przyswajalne:	192.17 g	Sacharoza:	16.6 g
Błonnik pokarmowy:	54.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g
Sól:	6.95 g		


29.10.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (30g)

► Obiad

Biały barszcz Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1 porcja
Risotto z ryżu pełnoziarnistego z kurczakiem i fasolką szparagową Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

► **Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g	1 porcja
Pomidor	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	93.18 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	309 g
Węglowodany przyswajalne:	178.49 g	Sacharoza:	17.03 g
Błonnik pokarmowy:	41.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.82 g
Sól:	5.21 g		

**30.10.2024 (środa)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (40g)
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa koperkowa ze śmietanką Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko, seler

► Podwieczorek

Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)


► Kolacja

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	96.74 g
Tłuszcz:	66.29 g	Węglowodany ogółem:	297.91 g
Węglowodany przyswajalne:	237.26 g	Sacharoza:	16.04 g
Błonnik pokarmowy:	44.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.76 g
Sól:	5.87 g		


31.10.2024 (czwartek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1.5 porcji
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital	2 porcje


► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	101.59 g
Tłuszcz:	72.36 g	Węglowodany ogółem:	342.22 g
Węglowodany przyswajalne:	296.65 g	Sacharoza:	17.46 g
Błonnik pokarmowy:	45.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g
Sól:	5.71 g		



01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: seler, gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja

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


► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g b.c.	1 porcja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	98.33 g
Tłuszcz:	71.01 g	Węglowodany ogółem:	312.93 g
Węglowodany przyswajalne:	245.72 g	Sacharoza:	18.68 g
Błonnik pokarmowy:	42.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g
Sól:	6.44 g		



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy b.c.	1 porcja
Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa	1 kromka (10g)

► Kolacja

Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Salata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	96.74 g
Tłuszcz:	69.09 g	Węglowodany ogółem:	318.85 g
Węglowodany przyswajalne:	180.11 g	Sacharoza:	15.69 g
Błonnik pokarmowy:	42.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.53 g
Sól:	5.56 g		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 3/4 plastra (35g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	116.83 g
Tłuszcz:	77.5 g	Węglowodany ogółem:	302.69 g
Węglowodany przyswajalne:	249.39 g	Sacharoza:	16.55 g
Błonnik pokarmowy:	44.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g
Sól:	7.06 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

28.10.2024 - 03.11.2024





28.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 3/4 łyżki (25g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	93.89 g
Tłuszcz:	72.35 g	Węglowodany ogółem:	342.43 g
Węglowodany przyswajalne:	314.32 g	Sacharoza:	54.83 g
Błonnik pokarmowy:	25.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.09 g
Sól:	5.94 g		



29.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Risotto z kurczakiem i fasolką szparagową Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	88.88 g
Tłuszcz:	71.92 g	Węglowodany ogółem:	329.59 g
Węglowodany przyswajalne:	301.13 g	Sacharoza:	51.09 g
Błonnik pokarmowy:	25.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.92 g
Sól:	4.68 g		



30.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Zupa koperkowa ze śmietanką Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	89.78 g
Tłuszcz:	73.11 g	Węglowodany ogółem:	320.86 g
Węglowodany przyswajalne:	289.38 g	Sacharoza:	64.6 g
Błonnik pokarmowy:	26.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.29 g
Sól:	4.47 g		


31.10.2024 (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)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 3/4 plastra (35g)



Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
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:	2361 kcal	Białko ogółem:	99.86 g
Tłuszcz:	72.34 g	Węglowodany ogółem:	342.63 g
Węglowodany przyswajalne:	326.38 g	Sacharoza:	47.46 g
Błonnik pokarmowy:	26.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g
Sól:	4.18 g		



01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka, zielonego groszku i ogórka 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	89.15 g
Tłuszcz:	74.91 g	Węglowodany ogółem:	334.19 g
Węglowodany przyswajalne:	301.57 g	Sacharoza:	51.35 g
Błonnik pokarmowy:	28.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.42 g
Sól:	4.52 g		


02.11.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
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

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
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)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 i 1/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	97.36 g
Tłuszcz:	73.09 g	Węglowodany ogółem:	309.52 g
Węglowodany przyswajalne:	263.31 g	Sacharoza:	54.03 g
Błonnik pokarmowy:	22.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.02 g
Sól:	4.77 g		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2/3 plastra (20g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	109.24 g
Tłuszcz:	73.43 g	Węglowodany ogółem:	305.67 g
Węglowodany przyswajalne:	268.36 g	Sacharoza:	53.81 g
Błonnik pokarmowy:	25.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.77 g
Sól:	4.23 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

28.10.2024 - 03.11.2024





28.10.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

Warzywa 100g	1 porcja
Dip koperkowy 35g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

▶ Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Budyń waniliowy 180ml	1 porcja


► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	103.91 g
Tłuszcz:	80.4 g	Węglowodany ogółem:	384.49 g
Węglowodany przyswajalne:	335.46 g	Sacharoza:	66.61 g
Błonnik pokarmowy:	30.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.92 g
Sól:	6.46 g		



29.10.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Koktajl truskawkowy 180ml	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

▶ Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Risotto z kurczakiem i fasolką szparagową Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
-------------------	----------------



Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2530 kcal	Białko ogółem:	101.39 g
Tłuszcz:	81.18 g	Węglowodany ogółem:	360.72 g
Węglowodany przyswajalne:	312.46 g	Sacharoza:	54.04 g
Błonnik pokarmowy:	29.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.02 g
Sól:	4.98 g		

 30.10.2024 (środa)**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Zupa koperkowa ze śmietanką Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2589 kcal	Białko ogółem:	100.66 g
Tłuszcz:	83.96 g	Węglowodany ogółem:	373.43 g
Węglowodany przyswajalne:	303.55 g	Sacharoza:	64.84 g
Błonnik pokarmowy:	28.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g
Sól:	4.82 g		



31.10.2024 (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)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital	1 porcja

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
-------------------	----------------



Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 3/4 plastra (35g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2677 kcal	Białko ogółem:	111.51 g
Tłuszcz:	81.2 g	Węglowodany ogółem:	390.12 g
Węglowodany przyswajalne:	359.82 g	Sacharoza:	65.03 g
Błonnik pokarmowy:	28.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.84 g
Sól:	4.48 g		



01.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g	1 porcja

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka, zielonego groszku i ogórka 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2602 kcal	Białko ogółem:	108.04 g
Tłuszcz:	83.37 g	Węglowodany ogółem:	372.29 g
Węglowodany przyswajalne:	312.69 g	Sacharoza:	61.07 g
Błonnik pokarmowy:	32.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.1 g
Sól:	4.73 g		



02.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
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
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)


► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2656 kcal	Białko ogółem:	106.7 g
Tłuszcz:	80.96 g	Węglowodany ogółem:	387.67 g
Węglowodany przyswajalne:	306.58 g	Sacharoza:	75.61 g
Błonnik pokarmowy:	26.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.98 g
Sól:	4.79 g		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (15g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2/3 plastra (20g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2552 kcal	Białko ogółem:	120.42 g
Tłuszcz:	78.74 g	Węglowodany ogółem:	354.17 g
Węglowodany przyswajalne:	296.06 g	Sacharoza:	59.56 g
Błonnik pokarmowy:	30.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.26 g
Sól:	4.66 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

28.10.2024 - 03.11.2024




28.10.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	113.53 g
Tłuszcz:	50.72 g	Węglowodany ogółem:	328.24 g
Węglowodany przyswajalne:	300.53 g	Sacharoza:	50.27 g
Błonnik pokarmowy:	22.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.78 g
Sól:	6.34 g		

**29.10.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Risotto z kurczakiem i fasolką szparagową Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	109.58 g
Tłuszcz:	55.49 g	Węglowodany ogółem:	326.91 g
Węglowodany przyswajalne:	298.76 g	Sacharoza:	49.76 g
Błonnik pokarmowy:	21.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.06 g
Sól:	4.97 g		

**30.10.2024 (środa)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Zupa koperkowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Dżem wiśniowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	109.3 g
Tłuszcz:	53.98 g	Węglowodany ogółem:	317.33 g
Węglowodany przyswajalne:	286.76 g	Sacharoza:	63.27 g
Błonnik pokarmowy:	22.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.84 g
Sól:	4.75 g		


31.10.2024 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
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:	2275 kcal	Białko ogółem:	118.61 g
Tłuszcz:	55.17 g	Węglowodany ogółem:	338.77 g
Węglowodany przyswajalne:	323.58 g	Sacharoza:	46.11 g
Błonnik pokarmowy:	22.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.82 g
Sól:	4.36 g		


01.11.2024 (piątek)
► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	112.34 g
Tłuszcz:	58.44 g	Węglowodany ogółem:	320.98 g
Węglowodany przyswajalne:	291.89 g	Sacharoza:	49.13 g
Błonnik pokarmowy:	22.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.78 g
Sól:	5.34 g		


02.11.2024 (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

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► 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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	121.13 g
Tłuszcz:	56.46 g	Węglowodany ogółem:	334.98 g
Węglowodany przyswajalne:	292.25 g	Sacharoza:	42.82 g
Błonnik pokarmowy:	19.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.61 g
Sól:	5.09 g		

**03.11.2024** (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	127.3 g
Tłuszcz:	57.22 g	Węglowodany ogółem:	301.52 g
Węglowodany przyswajalne:	265.6 g	Sacharoza:	52.51 g
Błonnik pokarmowy:	21.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.87 g
Sól:	4.64 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

28.10.2024 - 03.11.2024



**28.10.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony

3/4 łyżki (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	82.98 g
Tłuszcz:	51.83 g	Węglowodany ogółem:	368.33 g
Węglowodany przyswajalne:	242.42 g	Sacharoza:	52.34 g
Błonnik pokarmowy:	19.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.92 g
Sól:	6.24 g		


29.10.2024 (wtorek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g	1 porcja
Udzik pieczony w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	95.01 g
Tłuszcz:	63.38 g	Węglowodany ogółem:	337.35 g
Węglowodany przyswajalne:	303.18 g	Sacharoza:	49.18 g
Błonnik pokarmowy:	21.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.21 g
Sól:	4.8 g		

**30.10.2024** (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Dżem wiśniowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	94.71 g
Tłuszcz:	57.47 g	Węglowodany ogółem:	333.94 g
Węglowodany przyswajalne:	282.81 g	Sacharoza:	63.44 g
Błonnik pokarmowy:	23.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Sól:	4.96 g		

**31.10.2024** (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Klops w sosie własnym 150g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 3/4 plastra (35g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	97.56 g
Tłuszcz:	58.41 g	Węglowodany ogółem:	346.87 g
Węglowodany przyswajalne:	327.41 g	Sacharoza:	50.51 g
Błonnik pokarmowy:	21.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g
Sól:	4 g		

**01.11.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Marchewka z pieca 80g 1 porcja

Pasta z białka jaja 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	95.8 g
Tłuszcz:	63.01 g	Węglowodany ogółem:	340.33 g
Węglowodany przyswajalne:	287.04 g	Sacharoza:	53.46 g
Błonnik pokarmowy:	26.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.47 g
Sól:	5.12 g		


02.11.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► 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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	98.19 g
Tłuszcz:	62.14 g	Węglowodany ogółem:	352.04 g
Węglowodany przyswajalne:	297.65 g	Sacharoza:	55.35 g
Błonnik pokarmowy:	19.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.5 g
Sól:	4.71 g		



03.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

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

Alergeny: seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	109.62 g
Tłuszcz:	63.24 g	Węglowodany ogółem:	322.84 g
Węglowodany przyswajalne:	264.07 g	Sacharoza:	55.87 g
Błonnik pokarmowy:	23.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.29 g
Sól:	4.35 g		