



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

14.10.2024 - 20.10.2024



 14.10.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
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		

 15.10.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
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		

 16.10.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
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		

 17.10.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
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		

 18.10.2024 (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		

 19.10.2024 (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		


20.10.2024 (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 łatwostrawna C2

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



15.10.2024 (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	1/8 kostki (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

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)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (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:	2588 kcal	Białko ogółem:	102.59 g
Tłuszcz:	78.43 g	Węglowodany ogółem:	382.64 g
Węglowodany przyswajalne:	295.93 g	Sacharoza:	58.6 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g
Sól:	5.08 g		



16.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



17.10.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczyno 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	1/8 kostki (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:	2625 kcal	Białko ogółem:	96.56 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	403.95 g
Węglowodany przyswajalne:	345.46 g	Sacharoza:	69.79 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g
Sól:	5.65 g		



18.10.2024 (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	1/8 kostki (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 1/8 kostki (12g)

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)

Sałata 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		



19.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

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


20.10.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

PRZEPIS: Kasza manna na mleku 300ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (45g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Kasza manna na mleku 300ml

PRZEPIS: Twarożek z oliwkami 70g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/3 łyżki (7g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (54g)



Sposób przygotowania:

Twarożek

PRZEPIS: Budyń waniliowy 200ml - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (193ml)
- Budyń w proszku - 1/2 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

Budyń

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Porzeczki czarne - 1/8 garści (4g)
- Śliwki - 1/8 porcji (4g)
- Truskawki, mrożone - 1/8 szklanki (4g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

kompot

PRZEPIS: Brokuły z pary 100g - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (9ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 porcji (60g)
- Sok z kiszonych ogórków - (150ml)



Sposób przygotowania:

zupa

PRZEPIS: Makaron z sosem bolognese 350g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- przecier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Koktajl porzeczkowy 180ml - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (44g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (44ml)
- Porzeczki czarne - 1 i 1/4 garści (46g)
- Maślanka pełnomleczna - (44ml)



Sposób przygotowania:

Koktajl

PRZEPIS: Twarożek truskawkowy 70g - 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (19g)
- Truskawki, mrożone - 1/8 szklanki (12g)



Sposób przygotowania:

Twarożek

PRZEPIS: Płatki jęczmienne na mleku 300ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki jęczmienne - 4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Płatki jęczmienne na mleku 300ml

PRZEPIS: Udzik pieczony 90g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (130g)



Sposób przygotowania:

Kurczak

PRZEPIS: Fasolka szparagowa parowana 100g - 1.5 porcji

- Fasola szparagowa - 1 i 2/3 garści (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

fasolka

PRZEPIS: Zupa zacierkowa zabelana Szpital 400ml - 1 porcja

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (33g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Truskawki, mrożone - 1/5 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/5 szklanki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek kwaszony - 1/5 sztuki (12g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (18g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)



Sposób przygotowania:

Sałatka

PRZEPIS: Płatki owsiane na mleku 300ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane na mleku 300ml

PRZEPIS: Pasta jajeczna z twarogiem 70g - 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/7 łyżki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3/4 plastra (18g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Pasta jajeczna z twarogiem

PRZEPIS: Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (62g)
- Truskawki, mrożone - 1/8 szklanki (12g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraczki na ciepło 100g - 1.5 porcji

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - (0g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Buraki

PRZEPIS: Zupa brokułowa Szpital - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)
- Ziemniaki, późne - 1/5 porcji (55g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - (0g)



Sposób przygotowania:

Zupa

PRZEPIS: Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mięso z udźca indyka, ze skórą - 1/6 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Mięso z ud karczaka, ze skórą - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Pulpet

PRZEPIS: Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 3/4 woreczka (87g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105 - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek kwaszony - 1/5 sztuki (12g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (21g)
- Ser gouda, tłusty - 1/4 plastra (5g)
- Sól biała - (0g)
- Szynka z Indykiem (z fałbanką) - 1 i 1/4 plastra (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Sól biała - (0g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/4 plastra (35g)



Sposób przygotowania:

Pasta

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

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Mus jabłkowy - (30g)



Sposób przygotowania:

Jogurt +mus owocowy

PRZEPIS: Surówka z jabłka i marchewki 100g - 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (62g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Sok z cytryny - 2/3 łyżki (4ml)



Sposób przygotowania:

Marchew obrać i zetrzeć. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić marchew i podsmażyć około 5 min. Na koniec doprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (9ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (89g)
- Sól biała - (0g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g - 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Burak - 1/2 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Zacierka na mleku 300ml - 1 porcja**

- Makaron zacierka - 1/4 szklanki (45g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Zacierka na mleku 300ml

PRZEPIS: Pasta z pieczonego selera - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Majeranek, suszony - (0g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (33g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym - 1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Crunchy bananowe z czekoladą, płatki - 1/8 opakowania (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 i 1/2 łyżki (130g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystko razem wymieszać.

PRZEPIS: Bukiet warzyw 100g - 1.5 porcji

- Brokuły - 1/8 sztuki (38g)
- Kalafior - 1/5 porcji (38g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Krupnik Szpital - 1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1/6 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Krupnik z warzywami

PRZEPIS: Burgery rybne szpital - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (11g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (11g)
- Filet z morszczuka, mrożony - 1/3 porcji (43g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (10g)
- Sandacz, filet - 1/5 sztuki (51g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z rzodkiewką 35g szpital - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Rzodkiewka - 1/3 porcji (5g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 3/4 plastra (25g)



Sposób przygotowania:

Twarożek

PRZEPIS: Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ziemniaki, późne - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki

PRZEPIS: Twarożek waniliowy 80g - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (17g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 plastry (58g)



Sposób przygotowania:

Twarożek

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (szpital) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Zrobić kawę

PRZEPIS: Zupa selerowa Szpital - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/3 łyżki (8g)
- Czosnek - (0g)
- Koper ogrodowy - (0g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

zupa

PRZEPIS: Ryż z olejem rzepakowym szpital - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (88g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka Szpital - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (110g)



Sposób przygotowania:

Potrawka

PRZEPIS: Kalafior z pary 100g - 1.5 porcji

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kisiel owocowy MK - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

kisiel

PRZEPIS: Pasta pomidorowa do pieczywa 35g - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/8 łyżeczki (1g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/8 sztuki (13g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 plaster (19g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (20g)
- Masło roślinne - 1/2 łyżki (9g)
- Makaron bezjajeczny - 1/5 szklanki (16g)
- Groszek zielony - 1/4 szklanki (35g)
- Koper ogrodowy - (0g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)
- Ziemniaki, późne - 1/7 porcji (35g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet a la Pożarskiego - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bułki wrocławskie - 1/3 kromki (11g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

Kotlet

PRZEPIS: Szpinak z pieca Szpital - 1.5 porcji

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Szpinak, mrożony - 5 i 1/3 porcji (270g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

poniedziałek (2024-10-14)	wtorek (2024-10-15)	środa (2024-10-16)	czwartek (2024-10-17)	piątek (2024-10-18)	sobota (2024-10-19)	niedziela (2024-10-20)
Śniadanie Chleb baltonowski Salata Herbata czarna, napar z cukrem Bułki wrocławskie Masło ekstra Szynka z indykiem (z falbanką) Ogórek Kalaropa Szynka z indykiem (z falbanką) Twarożek z oliwkami 70g	Śniadanie Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Salata Szynka z indykiem (z falbanką) Masło ekstra Szynka z indykiem (z falbanką) Płatki jęczmienne na mleku 300ml Ogórek Biała rzodkiew Papryka czerwona	Śniadanie Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Salata Szynka z indykiem (z falbanką) Bułki wrocławskie Masło ekstra Płatki owsiane na mleku 300ml Ogórek Papryka czerwona Pasta jajeczna z twarogiem 70g	Śniadanie Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Salata Szynka z indykiem (z falbanką) Bułki wrocławskie Masło ekstra Kasza manna na mleku 300ml Jaja gotowane Papryka czerwona Ogórek kwaszony	Śniadanie Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Salata Bułki wrocławskie Masło ekstra Zacierka na mleku 300ml Pasta z pieczonego selera Szynka delikatniejsza z kurczaka Ser gouda, tłusty Biała rzodkiew Ogórek	Śniadanie Chleb baltonowski Masło ekstra Twarożek waniliowy 80g Salata Szynka delikatniejsza z kurczaka Bułki wrocławskie Ogórek Kawa zbożowa na mleku (szpital) Chwałka zdrowa Ogórek Papryka czerwona	Śniadanie Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Salata Szynka delikatniejsza z kurczaka Bułki wrocławskie Ogórek Płatki jęczmienne na mleku 300ml Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony Szynkowa drobiowa Łopatka
II Śniadanie Herbatniki Petit Beurre Budyń waniliowy 200ml	II Śniadanie Ciasto drożdżowe Oskroba	II Śniadanie Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g Herbatniki Petit Beurre	II Śniadanie Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus) Biszkopty Lu Petit	II Śniadanie Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym Wafle ryżowe	II Śniadanie Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus) Herbatniki Petit Beurre	II Śniadanie Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus) Wafle ryżowe
Obiad Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Brokuły z parą 100g Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital Makaron z sosem bolognese 350g	Obiad Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Ziemniaki, późne Udzik pieczony 90g Fasolka szparagowa parowana 100g Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	Obiad Burdaczki na ciepło 100g Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Zupa brokułowa Szpital Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	Obiad Surówka z jabłka i marchewki 100g Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital Zapiekaną ryż z gruszką i twarogiem Szpital	Obiad Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Bukiet warzyw 100g Krupnik Szpital Burgery rybne szpital	Obiad Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Zupa selerowa Szpital Ryż z olejem rzepakowym szpital Potrawka z kurczaka Szpital Kalafior z parą 100g	Obiad Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital Ziemniaki, późne Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital Kotlet a la Pożarskiego Szpinak z pieca Szpital
Podwieczorek Jabłko Koktajl porzeczkowy 180ml	Podwieczorek Jabłko Mus owocowy (jabłko +truskawka) 150g Biszkopty Lu Petit	Podwieczorek Banana Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	Podwieczorek Jabłko Pieczywo chrupkie -Wasa Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	Podwieczorek Jabłko Twarożek z rzodkiewką 35g szpital Pieczywo chrupkie -Wasa	Podwieczorek Jabłko Kisiel owocowy MK Biszkopty Lu Petit	Podwieczorek Banana Mus owocowy (jabłko +truskawka) 150g Pieczywo chrupkie, żytnie

poniedziałek (2024-10-14)	wtorek (2024-10-15)	środa (2024-10-16)	czwartek (2024-10-17)	piątek (2024-10-18)	sobota (2024-10-19)	niedziela (2024-10-20)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski Szynka delikatkowa z kurczaka Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Salata Bułki wrocławskie Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g Masło ekstra Rzodkiewka Szynka wieprzowa	Chleb baltonowski Szynka delikatkowa z kurczaka Herbata czarna, napar z cukrem Salata Bułki wrocławskie Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g Masło ekstra Pomidor	Herbata czarna, napar z cukrem Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami sioneczniaka 70g Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Salata Szynka kanapkowa Szynka delikatkowa z kurczaka Bułki wrocławskie	Chleb baltonowski Bułki wrocławskie Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka delikatkowa z kurczaka Pomidor Salata Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g	Chleb baltonowski Bułki wrocławskie Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g Szynka delikatkowa z kurczaka Gustavus Krakowska (wieprzowa) Salata Gustavus Krakowska (wieprzowa) Salata	Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Szynka delikatkowa z kurczaka Gustavus Krakowska (wieprzowa) Salata Bułki wrocławskie Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Szynka delikatkowa z kurczaka Szynka wieprzowa Salata Pomidor Bułki wrocławskie
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

poniedziałek (2024-10-14)

wtorek (2024-10-15)

środa (2024-10-16)

czwartek (2024-10-17)

piątek (2024-10-18)

sobota (2024-10-19)

niedziela (2024-10-20)



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		

**15.10.2024 (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	1/8 kostki (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja

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	1/8 kostki (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:	2580 kcal	Białko ogółem:	102.64 g
Tłuszcz:	78.42 g	Węglowodany ogółem:	380.97 g
Węglowodany przyswajalne:	294.93 g	Sacharoza:	58.51 g
Błonnik pokarmowy:	29.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.59 g
Sól:	5.08 g		



16.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		

 **17.10.2024** (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa z soczewica i pomidorami Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo 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	1/8 kostki (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:	2670 kcal	Białko ogółem:	101.24 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	411.5 g
Węglowodany przyswajalne:	339.03 g	Sacharoza:	69.51 g
Błonnik pokarmowy:	31.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g
Sól:	5.61 g		

**18.10.2024** (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	1/8 kostki (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 1/8 kostki (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		



19.10.2024 (sobota)

▶ Śniadanie

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


20.10.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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 brzoskwiniowy, 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 1/8 kostki (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 Podstawowa

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (12g)



Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	108.16 g
Tłuszcz:	71.07 g	Węglowodany ogółem:	329.56 g
Węglowodany przyswajalne:	295.56 g	Sacharoza:	47.65 g
Błonnik pokarmowy:	27.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.92 g
Sól:	5.05 g		



15.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Paszтет 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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja



Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	71.25 g	Węglowodany ogółem:	339.5 g
Węglowodany przyswajalne:	294.78 g	Sacharoza:	49.57 g
Błonnik pokarmowy:	33.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.99 g
Sól:	5.92 g		



16.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	100.76 g
Tłuszcz:	75.17 g	Węglowodany ogółem:	343.45 g
Węglowodany przyswajalne:	305.48 g	Sacharoza:	58.05 g
Błonnik pokarmowy:	34.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.13 g
Sól:	4.77 g		



17.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z soczewica i pomidorami Szpital 400ml	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Chleb żytni razowy

1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2361 kcal	Białko ogółem:	89.3 g
Tłuszcz:	66.55 g	Węglowodany ogółem:	368.48 g
Węglowodany przyswajalne:	311.1 g	Sacharoza:	59.94 g
Błonnik pokarmowy:	31.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g
Sól:	5.56 g		



18.10.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)



Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja
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:	2248 kcal	Białko ogółem:	89.17 g
Tłuszcz:	73.39 g	Węglowodany ogółem:	323.53 g
Węglowodany przyswajalne:	271.23 g	Sacharoza:	49.74 g
Błonnik pokarmowy:	33.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.96 g
Sól:	5.08 g		



19.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

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
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	94.35 g
Tłuszcz:	71.47 g	Węglowodany ogółem:	339.71 g
Węglowodany przyswajalne:	300.34 g	Sacharoza:	57.18 g
Błonnik pokarmowy:	30.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g
Sól:	9.15 g		


20.10.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	98.77 g
Tłuszcz:	76.15 g	Węglowodany ogółem:	334.02 g
Węglowodany przyswajalne:	295.42 g	Sacharoza:	51.6 g
Błonnik pokarmowy:	35.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g
Sól:	7 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



15.10.2024 (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	1/8 kostki (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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:	2238 kcal	Białko ogółem:	96.25 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	323.04 g
Węglowodany przyswajalne:	286.04 g	Sacharoza:	50.01 g
Błonnik pokarmowy:	26.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Sól:	5.16 g		



16.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		


17.10.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami 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	1/8 kostki (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:	2318 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	68.97 g	Węglowodany ogółem:	358.99 g
Węglowodany przyswajalne:	320.62 g	Sacharoza:	61.26 g
Błonnik pokarmowy:	25.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g
Sól:	4.47 g		



18.10.2024 (piątek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego 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	1/8 kostki (12g)
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)
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		


19.10.2024 (sobota)
► Śniadanie

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



20.10.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (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		


15.10.2024 (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
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► 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:	2229 kcal	Białko ogółem:	96.22 g
Tłuszcz:	61.62 g	Węglowodany ogółem:	335.72 g
Węglowodany przyswajalne:	277.53 g	Sacharoza:	51.92 g
Błonnik pokarmowy:	24.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g
Sól:	5 g		



16.10.2024 (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

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

► 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:	2360 kcal	Białko ogółem:	101.02 g
Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	350.34 g
Węglowodany przyswajalne:	295.64 g	Sacharoza:	60.68 g
Błonnik pokarmowy:	26.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g
Sól:	4.2 g		


17.10.2024 (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)
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 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► 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:	2339 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	60.45 g	Węglowodany ogółem:	372.06 g
Węglowodany przyswajalne:	312.98 g	Sacharoza:	60.16 g
Błonnik pokarmowy:	23.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g
Sól:	4.44 g		


18.10.2024 (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		


19.10.2024 (sobota)
► Śniadanie

Salata	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)
Salata	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		

**20.10.2024** (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 brzoskwiowy, 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

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

14.10.2024 - 20.10.2024





14.10.2024 (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		


15.10.2024 (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	2 porcje
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	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:	2207 kcal	Białko ogółem:	116.12 g
Tłuszcz:	57.24 g	Węglowodany ogółem:	319.23 g
Węglowodany przyswajalne:	282.29 g	Sacharoza:	48.88 g
Błonnik pokarmowy:	23.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.64 g
Sól:	5.37 g		



16.10.2024 (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		



17.10.2024 (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)
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 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	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:	2281 kcal	Białko ogółem:	99.79 g
Tłuszcz:	56.91 g	Węglowodany ogółem:	355.34 g
Węglowodany przyswajalne:	317.88 g	Sacharoza:	59.91 g
Błonnik pokarmowy:	21.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.69 g
Sól:	4.75 g		



18.10.2024 (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		


19.10.2024 (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
Potrąwka 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		

**20.10.2024** (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		