



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**06.05.2024 - 12.05.2024**





06.05.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, 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)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.33 g	<b>Sacharoza:</b>	48.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.29 g
<b>Sól:</b>	4.34 g		



07.05.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 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 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.36 g	<b>Sacharoza:</b>	49.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.08 g
<b>Sól:</b>	7.42 g		



08.05.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa szpinakowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2261 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.02 g	<b>Sacharoza:</b>	59.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.71 g
<b>Sól:</b>	6.21 g		



09.05.2024 (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 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

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 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)





Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2250 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.09 g	<b>Sacharoza:</b>	50.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.81 g
<b>Sól:</b>	3.72 g		



10.05.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

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

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Salata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.66 g	<b>Sacharoza:</b>	51.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.38 g
<b>Sól:</b>	4.35 g		


**11.05.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.98 g	<b>Sacharoza:</b>	51.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.5 g
<b>Sól:</b>	4.01 g		



12.05.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.84 g	<b>Sacharoza:</b>	56.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.95 g
<b>Sól:</b>	5.09 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**06.05.2024 - 12.05.2024**







06.05.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ▶ II Śniadanie

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

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja


**► 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2646 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.65 g	<b>Sacharoza:</b>	63.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.17 g
<b>Sól:</b>	4.81 g		



07.05.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja

**► 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 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2687 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	404.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.75 g	<b>Sacharoza:</b>	53.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.39 g
<b>Sól:</b>	8.32 g		



08.05.2024 (środa)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

## ▶ II Śniadanie

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

## ▶ Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa szpinakowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

## ▶ Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (27g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Banan 1 sztuka (120g)

**► Kolacja**

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Salata 1 liść (15g)

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

Szynkowa drobiowa 1 i 1/2 plastra (30g)

Pasztet z dyni 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2645 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.03 g	<b>Sacharoza:</b>	80.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.57 g
<b>Sól:</b>	5.91 g		



09.05.2024 (czwartek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

Koktajl waniliowo-bananowy 180g	1 porcja
---------------------------------	----------

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Sałatka Tabuleh 70g	1 porcja

## ▶ Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2586 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.78 g	<b>Sacharoza:</b>	60.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.84 g
<b>Sól:</b>	3.99 g		




**10.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

Ciasto z kaszy manny 80g	1.5 porcji
--------------------------	------------

**► Obiad**

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

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

**► Podwieczorek**

Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1/2 kostki (6g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2653 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.08 g	<b>Sacharoza:</b>	57.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.53 g
<b>Sól:</b>	5 g		



11.05.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy 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
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)


**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2545 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.46 g	<b>Sacharoza:</b>	65.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.16 g
<b>Sól:</b>	4.39 g		



12.05.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g	1 porcja
Pieczycwo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2599 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.62 g	<b>Sacharoza:</b>	59.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.48 g
<b>Sól:</b>	5.63 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**06.05.2024 - 12.05.2024**





06.05.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► 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)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2227 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.89 g	<b>Sacharoza:</b>	47.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.07 g
<b>Sól:</b>	4.61 g		


**07.05.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	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)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2313 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.62 g	<b>Sacharoza:</b>	48.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.42 g
<b>Sól:</b>	7.73 g		


**08.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Zupa szpinakowa niezabielana z ryżem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

Szynkowa drobiowa 1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.28 g	<b>Sacharoza:</b>	57.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.96 g
<b>Sól:</b>	6.49 g		


**09.05.2024 (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 (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► 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)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.88 g	<b>Sacharoza:</b>	49.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.25 g
<b>Sól:</b>	4.03 g		


**10.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba, 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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja





Bułki wrocławskie

3 kromki (84g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2222 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.35 g	<b>Sacharoza:</b>	50.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.8 g
<b>Sól:</b>	4.64 g		


**11.05.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska niezabielana Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.28 g	<b>Sacharoza:</b>	40.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.07 g
<b>Sól:</b>	4.36 g		


**12.05.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach 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)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.1 g	<b>Sacharoza:</b>	55.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.2 g
<b>Sól:</b>	5.37 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**06.05.2024 - 12.05.2024**




**06.05.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2233 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.53 g	<b>Sacharoza:</b>	51.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.53 g
<b>Sól:</b>	4.62 g		





07.05.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2205 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	229.05 g	<b>Sacharoza:</b>	47.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.71 g
<b>Sól:</b>	7.02 g		

**08.05.2024** (środa)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z jabłkami i twarogiem Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	4 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Alergeny: gluten, mleko

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2271 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.25 g	<b>Sacharoza:</b>	58.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.67 g
<b>Sól:</b>	6.09 g		

**09.05.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	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)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z białka jaja 70g	0.5 porcji



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

4 plastry (40g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.24 g	<b>Sacharoza:</b>	50.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.42 g
<b>Sól:</b>	3.78 g		

**10.05.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja



Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.27 g	<b>Sacharoza:</b>	54.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.87 g
<b>Sól:</b>	4.27 g		



**11.05.2024 (sobota)****► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	1 i 1/2 plastra (15g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2205 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.7 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.83 g	<b>Sacharoza:</b>	45.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.37 g
<b>Sól:</b>	4.94 g		



12.05.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

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)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.91 g	<b>Sacharoza:</b>	56.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.8 g
<b>Sól:</b>	4.89 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**06.05.2024 - 12.05.2024**



 06.05.2024 (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**

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

 07.05.2024 (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**

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

 08.05.2024 (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**

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



 09.05.2024 (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**

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

 10.05.2024 (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**

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

 11.05.2024 (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**

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

 12.05.2024 (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**

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**06.05.2024 - 12.05.2024**





06.05.2024 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ **Obiad**

Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ **Podwieczorek**

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

▶ **Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.81 g	<b>Sacharoza:</b>	49.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.65 g
<b>Sól:</b>	4.6 g		



07.05.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja





Szynka z Indykiem (z falbanką)

2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2348 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.39 g	<b>Sacharoza:</b>	49.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.14 g
<b>Sól:</b>	6.35 g		



08.05.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Zupa z grochem żółtym luskany Szpital	1 porcja
Krokiety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



Szynkowa drobiowa 1 i 1/2 plastra (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2240 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.24 g	<b>Sacharoza:</b>	52.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.18 g
<b>Sól:</b>	6.15 g		



09.05.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
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 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2270 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.82 g	<b>Sacharoza:</b>	53.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.77 g
<b>Sól:</b>	4.01 g		



10.05.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Zupa pieczarkowa z makaronem Szpital	1 porcja

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

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.17 g	<b>Sacharoza:</b>	50.43 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.24 g
<b>Sól:</b>	4.82 g		



11.05.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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





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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2229 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.54 g	<b>Sacharoza:</b>	51.94 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.21 g
<b>Sól:</b>	4.26 g		



12.05.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Szynka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2308 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.81 g	<b>Sacharoza:</b>	50.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.45 g
<b>Sól:</b>	9.28 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**06.05.2024 - 12.05.2024**




**06.05.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	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, soja

**► II Śniadanie**

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

**► Obiad**

Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)



Szynka kanapkowa ..... 2 plastry (20g)

**► Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka ..... 1 plaster (30g)

Pomidor ..... 1/5 sztuki (35g)

Salata ..... 1 liść (15g)

Biała rzodkiew ..... 1/7 sztuki (30g)

Łopatka ..... 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g ..... 0.5 porcji

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	230.19 g	<b>Sacharoza:</b>	15.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.77 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.5 g
<b>Sól:</b>	6.55 g		

**07.05.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► II Śniadanie**

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

**► Obiad**

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty	1 i 1/4 szklanki (110g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja

► **Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	179.12 g	<b>Sacharoza:</b>	16.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.55 g
<b>Sól:</b>	8.94 g		




**08.05.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Krokiety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

**► Podwieczorek**

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek naturalny 70g	0.5 porcji



---

Jabłko 1 sztuka (170g)

---

**► Kolacja**

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

---

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

---

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

---

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

---

Szynkowa drobiowa 1 i 1/2 plastra (30g)

---

Salata 1 liść (15g)

---

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

---

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

---

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

---

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2122 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	238.39 g	<b>Sacharoza:</b>	16.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.27 g
<b>Sól:</b>	8.04 g		

---

**09.05.2024** (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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Sałatka Tabuleh 70g	1 porcja


**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2226 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	159.83 g	<b>Sacharoza:</b>	13.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.87 g
<b>Sól:</b>	5.18 g		


**10.05.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

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

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Ser gouda, tłusty 1 plaster (16g)

**► Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2226 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	254.18 g	<b>Sacharoza:</b>	17.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.21 g
<b>Sól:</b>	6.84 g		


**11.05.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (23g)

**► Obiad**

Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
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, żytnie 1 kromka (10g)

**► Kolacja**

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Salata 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)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2253 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.69 g	<b>Sacharoza:</b>	17.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.64 g
<b>Sól:</b>	5.91 g		




**12.05.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Szynkowa dębowa (wieprzowa 81% mięsa)

1 i 1/2 plastra (23g)

### ► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.48 g	<b>Sacharoza:</b>	18.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.31 g
<b>Sól:</b>	11.31 g		