



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

12.08.2024 - 18.08.2024



**12.08.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	99.62 g
Tłuszcz:	80.04 g	Węglowodany ogółem:	322.71 g
Węglowodany przyswajalne:	250.75 g	Sacharoza:	15.9 g
Błonnik pokarmowy:	47.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.79 g
Sól:	6.09 g		


13.08.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	112.39 g
Tłuszcz:	76.59 g	Węglowodany ogółem:	307.8 g
Węglowodany przyswajalne:	173.97 g	Sacharoza:	16.19 g
Błonnik pokarmowy:	39.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.95 g
Sól:	6.63 g		


14.08.2024 (środa)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
---------------------------	----------------



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital 1 porcja

Gruszka 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (19g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Białko ogółem:	89.54 g
Tłuszcz:	67.01 g	Węglowodany ogółem:	294.08 g
Węglowodany przyswajalne:	232.11 g	Sacharoza:	15.89 g
Błonnik pokarmowy:	43.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g
Sól:	4.88 g		

**15.08.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Sos jogurtowy b.c. 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Naleśnik pełnoziarnisty z jabłkiem 1szt	3 porcje
Zupa z soczewica Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	84.49 g
Tłuszcz:	59.41 g	Węglowodany ogółem:	364.49 g
Węglowodany przyswajalne:	186.17 g	Sacharoza:	18.84 g
Błonnik pokarmowy:	59.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.72 g
Sól:	4.73 g		


16.08.2024 (piątek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja

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

► Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Salata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	103.39 g
Tłuszcz:	67.97 g	Węglowodany ogółem:	319.79 g
Węglowodany przyswajalne:	280.4 g	Sacharoza:	16.9 g
Błonnik pokarmowy:	45.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.39 g
Sól:	6.43 g		



17.08.2024 (sobota)

► Śniadanie

Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Schab w kremowym sosie	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler


► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	116.58 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	320.11 g
Węglowodany przyswajalne:	247.75 g	Sacharoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	47.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.16 g
Sól:	6.38 g		



18.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Botwinka Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Ser gouda, tłusty

1 plaster (17g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Szynka wieprzowa

2 i 1/2 plastra (33g)

Ser twarogowy, półtłusty

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	108.28 g
Tłuszcz:	72.73 g	Węglowodany ogółem:	300.21 g
Węglowodany przyswajalne:	175.44 g	Sacharoza:	17.18 g
Błonnik pokarmowy:	41.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g
Sól:	7.45 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

12.08.2024 - 18.08.2024





12.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
mus jablkowo-porczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2362 kcal	Białko ogółem:	97.32 g
Tłuszcz:	73.43 g	Węglowodany ogółem:	342.44 g
Węglowodany przyswajalne:	293.85 g	Sacharoza:	48.32 g
Błonnik pokarmowy:	28.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.53 g
Sól:	4.12 g		



13.08.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2353 kcal	Białko ogółem:	111.04 g
Tłuszcz:	71.23 g	Węglowodany ogółem:	333.02 g
Węglowodany przyswajalne:	289.54 g	Sacharoza:	48.19 g
Błonnik pokarmowy:	29.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.11 g
Sól:	5.31 g		



14.08.2024 (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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	86.04 g
Tłuszcz:	74.24 g	Węglowodany ogółem:	312.4 g
Węglowodany przyswajalne:	284.27 g	Sacharoza:	59.19 g
Błonnik pokarmowy:	25.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.64 g
Sól:	3.87 g		


15.08.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Krupnik 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pomidor

1/6 sztuki (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2392 kcal	Białko ogółem:	81.1 g
Tłuszcz:	64.81 g	Węglowodany ogółem:	383.63 g
Węglowodany przyswajalne:	337.91 g	Sacharoza:	57.7 g
Błonnik pokarmowy:	23.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.39 g
Sól:	3.6 g		



16.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja
Pieczone ziemniaki Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► 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)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	337.74 g
Węglowodany przyswajalne:	321.01 g	Sacharoza:	53.1 g
Błonnik pokarmowy:	31.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.84 g
Sól:	6.34 g		



17.08.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	110.64 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	302 g
Węglowodany przyswajalne:	273.05 g	Sacharoza:	49.56 g
Błonnik pokarmowy:	27.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g
Sól:	4.98 g		


18.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Botwinka Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	104.36 g
Tłuszcz:	68.61 g	Węglowodany ogółem:	315.16 g
Węglowodany przyswajalne:	270.81 g	Sacharoza:	53.36 g
Błonnik pokarmowy:	26.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g
Sól:	5.98 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

12.08.2024 - 18.08.2024





12.08.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

Chałka zdobna	1 kromka (29g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Budyń waniliowy 200ml	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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2712 kcal	Białko ogółem:	122.07 g
Tłuszcz:	82.77 g	Węglowodany ogółem:	384.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.54 g	Sacharoza:	59.62 g
Błonnik pokarmowy:	29.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.63 g
Sól:	5.18 g		



13.08.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Pancakes 30g	2 porcje
Cukier puder	1/2 łyżki (5g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

► **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)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2635 kcal	Białko ogółem:	121.24 g
Tłuszcz:	78.87 g	Węglowodany ogółem:	375.58 g
Węglowodany przyswajalne:	317.58 g	Sacharoza:	51.23 g
Błonnik pokarmowy:	32.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.2 g
Sól:	5.58 g		



14.08.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital

1 porcja

Alergeny: mleko

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (19g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2510 kcal	Białko ogółem:	100.55 g
Tłuszcz:	80.93 g	Węglowodany ogółem:	358.02 g
Węglowodany przyswajalne:	307.13 g	Sacharoza:	78.49 g
Błonnik pokarmowy:	26.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.1 g
Sól:	4.21 g		



15.08.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Rzodkiewka

1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2679 kcal	Białko ogółem:	92.4 g
Tłuszcz:	70.58 g	Węglowodany ogółem:	431.63 g
Węglowodany przyswajalne:	364.2 g	Sacharoza:	66.96 g
Błonnik pokarmowy:	29.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
Sól:	4.03 g		



16.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Pieczone ziemniaki Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Deser jogurtowy o smaku szarlotki MK	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)



Alergeny: mleko

► 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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2682 kcal	Białko ogółem:	109.18 g
Tłuszcz:	77.16 g	Węglowodany ogółem:	402.13 g
Węglowodany przyswajalne:	336.34 g	Sacharoza:	58.54 g
Błonnik pokarmowy:	30.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.28 g
Sól:	6.51 g		


17.08.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	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

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)



Kisiel owocowy MK

1 porcja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	123.62 g
Tłuszcz:	79.18 g	Węglowodany ogółem:	366.52 g
Węglowodany przyswajalne:	295.54 g	Sacharoza:	65.34 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.28 g
Sól:	5.36 g		



18.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Botwinka Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Salata 1 liść (15g)

Szynka wieprzowa 2 i 1/2 plastra (33g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2595 kcal	Białko ogółem:	117.47 g
Tłuszcz:	74.59 g	Węglowodany ogółem:	376.33 g
Węglowodany przyswajalne:	296.59 g	Sacharoza:	58.42 g
Błonnik pokarmowy:	33.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g
Sól:	6.52 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

12.08.2024 - 18.08.2024





12.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



mus jablkowo-porzeczkowy 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	118.64 g
Tłuszcz:	58.84 g	Węglowodany ogółem:	338.23 g
Węglowodany przyswajalne:	291.54 g	Sacharoza:	46.87 g
Błonnik pokarmowy:	24.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Sól:	5.01 g		

**13.08.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur, niezabielana Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	130.56 g
Tłuszcz:	58.16 g	Węglowodany ogółem:	329.44 g
Węglowodany przyswajalne:	286.87 g	Sacharoza:	46.86 g
Błonnik pokarmowy:	25.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.6 g
Sól:	5.59 g		


14.08.2024 (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
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Marchewka z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	105.5 g
Tłuszcz:	63.18 g	Węglowodany ogółem:	312.6 g
Węglowodany przyswajalne:	283.49 g	Sacharoza:	59.35 g
Błonnik pokarmowy:	23.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.95 g
Sól:	4.3 g		


15.08.2024 (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
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Krupnik 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Cukinia z pieca 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	101.56 g
Tłuszcz:	50.96 g	Węglowodany ogółem:	381.94 g
Węglowodany przyswajalne:	336.54 g	Sacharoza:	58.7 g
Błonnik pokarmowy:	20.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.65 g
Sól:	3.97 g		



16.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► 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)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	117.97 g
Tłuszcz:	52.96 g	Węglowodany ogółem:	330.88 g
Węglowodany przyswajalne:	317.37 g	Sacharoza:	52.9 g
Błonnik pokarmowy:	25.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.11 g
Sól:	5.57 g		


17.08.2024 (sobota)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem z czarnych porzeczek, 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**

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	120.35 g
Tłuszcz:	57.46 g	Węglowodany ogółem:	318.91 g
Węglowodany przyswajalne:	290.21 g	Sacharoza:	40.28 g
Błonnik pokarmowy:	24.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.15 g
Sól:	5.25 g		


18.08.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, 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 wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
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:	2243 kcal	Białko ogółem:	125.3 g
Tłuszcz:	57.32 g	Węglowodany ogółem:	317.44 g
Węglowodany przyswajalne:	274.26 g	Sacharoza:	55 g
Błonnik pokarmowy:	21.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g
Sól:	5.3 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

12.08.2024 - 18.08.2024





12.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Szynka w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	101.41 g
Tłuszcz:	57.54 g	Węglowodany ogółem:	346.73 g
Węglowodany przyswajalne:	296.61 g	Sacharoza:	48.2 g
Błonnik pokarmowy:	23.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.96 g
Sól:	5.55 g		



13.08.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne 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	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana, z kaszą bulgur Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	110.86 g
Tłuszcz:	63.38 g	Węglowodany ogółem:	328.81 g
Węglowodany przyswajalne:	286.92 g	Sacharoza:	47.01 g
Błonnik pokarmowy:	23.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.72 g
Sól:	5.24 g		

**14.08.2024** (środa)**► 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)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka wieprzowa	1 plaster (12g)



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Sałata 1 liść (15g)

Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2609 kcal	Białko ogółem:	110.14 g
Tłuszcz:	76.29 g	Węglowodany ogółem:	387.17 g
Węglowodany przyswajalne:	341.8 g	Sacharoza:	61.66 g
Błonnik pokarmowy:	30.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.17 g
Sól:	5.71 g		

**15.08.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Pierogi z truskawkami	8 i 1/3 sztuki (291g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 i 1/2 łyżki (70g)
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g 1 porcja

Cukinia z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	81.67 g
Tłuszcz:	53.41 g	Węglowodany ogółem:	379.6 g
Węglowodany przyswajalne:	251.06 g	Sacharoza:	48.52 g
Błonnik pokarmowy:	18.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.95 g
Sól:	3.91 g		

**16.08.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	91.64 g
Tłuszcz:	53.01 g	Węglowodany ogółem:	356.37 g
Węglowodany przyswajalne:	332.03 g	Sacharoza:	57.8 g
Błonnik pokarmowy:	28.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.58 g
Sól:	4.14 g		


17.08.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w koperkowym sosie Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	60.46 g	Węglowodany ogółem:	356.61 g
Węglowodany przyswajalne:	295.27 g	Sacharoza:	57.1 g
Błonnik pokarmowy:	24.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.08 g
Sól:	5.55 g		

**18.08.2024** (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	102.01 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	330.14 g
Węglowodany przyswajalne:	273.89 g	Sacharoza:	56.29 g
Błonnik pokarmowy:	20.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Sól:	4.81 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

12.08.2024 - 18.08.2024



 12.08.2024 (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		

 13.08.2024 (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		

 14.08.2024 (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		

 15.08.2024 (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		

 16.08.2024 (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		

 17.08.2024 (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		


18.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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


Wartości odżywcze

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



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

12.08.2024 - 18.08.2024





12.08.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kapuśniak Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► 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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	96.07 g
Tłuszcz:	76.68 g	Węglowodany ogółem:	338.12 g
Węglowodany przyswajalne:	289.35 g	Sacharoza:	47.76 g
Błonnik pokarmowy:	31.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g
Sól:	4.72 g		



13.08.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pasta z makreli i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2351 kcal	Białko ogółem:	101.14 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	337.57 g
Węglowodany przyswajalne:	292.49 g	Sacharoza:	49.62 g
Błonnik pokarmowy:	30.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.04 g
Sól:	6.24 g		



14.08.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	0.5 porcji
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	79.03 g	Węglowodany ogółem:	315.73 g
Węglowodany przyswajalne:	283.5 g	Sacharoza:	48.83 g
Błonnik pokarmowy:	29.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.49 g
Sól:	3.88 g		



15.08.2024 (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 siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Zupa z soczewica Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2367 kcal	Białko ogółem:	84.96 g
Tłuszcz:	61 g	Węglowodany ogółem:	383.03 g
Węglowodany przyswajalne:	320.97 g	Sacharoza:	57.41 g
Błonnik pokarmowy:	27.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
Sól:	3.8 g		



16.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Pieczone ziemniaki 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)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	94.95 g
Tłuszcz:	80 g	Węglowodany ogółem:	331.36 g
Węglowodany przyswajalne:	316.17 g	Sacharoza:	51.18 g
Błonnik pokarmowy:	29.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.3 g
Sól:	6.88 g		


17.08.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska 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)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	109.89 g
Tłuszcz:	75.22 g	Węglowodany ogółem:	304.66 g
Węglowodany przyswajalne:	273.23 g	Sacharoza:	48.88 g
Błonnik pokarmowy:	29.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g
Sól:	5.32 g		



18.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Botwinka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Masło ekstra 1 kostka (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	101.53 g
Tłuszcz:	76.26 g	Węglowodany ogółem:	306.22 g
Węglowodany przyswajalne:	259.78 g	Sacharoza:	51.99 g
Błonnik pokarmowy:	26.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.81 g
Sól:	6.04 g		
