



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**29.07.2024 - 04.08.2024**





29.07.2024 (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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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>	2302 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.68 g	<b>Sacharoza:</b>	48.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.42 g
<b>Sól:</b>	4.9 g		



30.07.2024 (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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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

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>	2373 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.01 g	<b>Sacharoza:</b>	49.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.95 g
<b>Sól:</b>	6.86 g		



31.07.2024 (środa)

## ► Śniadanie

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

Zupa szpinakowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z serem	8 sztuk (275g)
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2238 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.04 g	<b>Sacharoza:</b>	51.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.07 g
<b>Sól:</b>	6.85 g		


**01.08.2024** (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)
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		



02.08.2024 (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		


**03.08.2024 (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		



04.08.2024 (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

**29.07.2024 - 04.08.2024**







29.07.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

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

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)
Ciasto drożdżowe Oskroba	60g

**► 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>	2719 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	405.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.42 g	<b>Sacharoza:</b>	58.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.71 g
<b>Sól:</b>	5.16 g		



30.07.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
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

## ► II Śniadanie

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

## ► 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)
Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	5 sztuk (15g)

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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>	2692 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	349.66 g	<b>Sacharoza:</b>	61.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.98 g
<b>Sól:</b>	7.78 g		



31.07.2024 (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z serem	8 sztuk (275g)
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Zupa szpinakowa z ryżem Szpital 400ml	1 porcja

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)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2641 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	405.51 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.03 g	<b>Sacharoza:</b>	72.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.89 g
<b>Sól:</b>	7.49 g		



01.08.2024 (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
Gruszka	1/2 sztuki (90g)

## ▶ 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)
Salatka Tabuleh 70g	1 porcja

## ▶ Kolacja

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



Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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>	2638 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	394.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	308.85 g	<b>Sacharoza:</b>	61.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.88 g
<b>Sól:</b>	3.99 g		





02.08.2024 (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

Jogurt naturalny z musem truskawkowym i crunchy czekoladowym	1 porcja
--	----------

## ▶ 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)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka 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>	2552 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293 g	<b>Sacharoza:</b>	53.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.05 g
<b>Sól:</b>	5.14 g		



03.08.2024 (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		



04.08.2024 (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
Pieczywo 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**

**29.07.2024 - 04.08.2024**




**29.07.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.94 g	<b>Sacharoza:</b>	47.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.67 g
<b>Sól:</b>	5.18 g		


**30.07.2024 (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 (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

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>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.57 g	<b>Sacharoza:</b>	48.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.82 g
<b>Sól:</b>	7.16 g		


**31.07.2024 (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**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa szpinakowa niezabielana z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z serem	8 sztuk (275g)
Surówka z jabłka i marchewki 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
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	237.3 g	<b>Sacharoza:</b>	50.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.32 g
<b>Sól:</b>	7.13 g		


**01.08.2024** (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)
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		

 02.08.2024 (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		


**03.08.2024 (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		


**04.08.2024 (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**

**29.07.2024 - 04.08.2024**



**29.07.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	2 łyżki (20g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

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>	2259 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.48 g	<b>Sacharoza:</b>	51.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.3 g
<b>Sól:</b>	6 g		



**30.07.2024 (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)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)

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)
Sałata	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>	2233 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	230.1 g	<b>Sacharoza:</b>	47.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.31 g
<b>Sól:</b>	5.67 g		

**31.07.2024** (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)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Dynia z jabłkiem 100g	1.5 porcji
Zupa szpinakowa niezabielana z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (275g)

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)
Łopatką	4 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2411 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.18 g	<b>Sacharoza:</b>	51.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27 g
<b>Sól:</b>	7.15 g		

**01.08.2024** (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)
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)
Sałata	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		



02.08.2024 (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		





03.08.2024 (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		



04.08.2024 (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

**29.07.2024 - 04.08.2024**



 29.07.2024 (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		

 30.07.2024 (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		

 31.07.2024 (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		



 01.08.2024 (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**

<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		

 02.08.2024 (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**

<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		

 03.08.2024 (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**

<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		

 04.08.2024 (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**

<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

**29.07.2024 - 04.08.2024**





29.07.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

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

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>	2291 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	299.18 g	<b>Sacharoza:</b>	49.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.78 g
<b>Sól:</b>	5.16 g		



30.07.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
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 minestrone Szpital	1 porcja
Makaron bezglutenowy	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>	2379 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.02 g	<b>Sacharoza:</b>	49.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.01 g
<b>Sól:</b>	5.79 g		



31.07.2024 (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
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z serem	8 sztuk (275g)
Surówka z jabłka i marchewki 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)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2232 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	226.44 g	<b>Sacharoza:</b>	50.78 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.72 g
<b>Sól:</b>	6.03 g		



01.08.2024 (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 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		


**02.08.2024** (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		



03.08.2024 (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		



04.08.2024 (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. łatwoprzyswajalnych węglowodanów**

**29.07.2024 - 04.08.2024**




**29.07.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

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

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>	2134 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	227.46 g	<b>Sacharoza:</b>	15.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.43 g
<b>Sól:</b>	7.89 g		


**30.07.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
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

**► 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)
Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g	1 porcja



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

**► Kolacja**

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynek 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>	2286 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	187.17 g	<b>Sacharoza:</b>	17.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.48 g
<b>Sól:</b>	7.68 g		



**31.07.2024 (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 łuskanym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (275g)
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

**► Podwieczorek**

Pieczyczo 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)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja

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>	110.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	223.56 g	<b>Sacharoza:</b>	16.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.46 g
<b>Sól:</b>	6.4 g		

 **01.08.2024** (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		


**02.08.2024 (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)

Sałata 1 liść (15g)

Sałatka 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		


**03.08.2024 (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		




**04.08.2024 (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		