



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**19.08.2024 - 25.08.2024**





19.08.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastru (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	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

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka wieprzowa 3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.65 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	184.38 g	<b>Sacharoza:</b>	15.06 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.98 g
<b>Sól:</b>	5.32 g		

**20.08.2024 (wtorek)****► 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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)

Alergeny: gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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



Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g	1 porcja

**► 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)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.88 g	<b>Sacharoza:</b>	17.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.27 g
<b>Sól:</b>	5.95 g		

**21.08.2024** (środa)**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: mleko, gluten

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

**► Podwieczorek**

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



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
Gruszka	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

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

Alergeny: mleko, gluten

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2056 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	181.03 g	<b>Sacharoza:</b>	16.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.57 g
<b>Sól:</b>	5.12 g		

**22.08.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
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)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 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: mleko, gluten

**► Obiad**

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Mus truskawkowy do naleśników b.c. 70g	1 porcja
Naleśniki na mące pełnoziarnistej z serem b.c. 1 szt	3 porcje

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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





Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105

1 porcja

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: mleko, gluten

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	667.21 g	<b>Sacharoza:</b>	21.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.42 g
<b>Sól:</b>	5.97 g		


**23.08.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

Sałata	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)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

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)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

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)

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Szyńka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.05 g	<b>Sacharoza:</b>	16.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.55 g
<b>Sól:</b>	7.08 g		


**24.08.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Twarożek naturalny 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: mleko, gluten, soja

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.08 g	<b>Sacharoza:</b>	15.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.34 g
<b>Sól:</b>	10.39 g		


**25.08.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 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)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

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)

Sałata 1 liść (15g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Alergeny: mleko, gluten

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.68 g	<b>Sacharoza:</b>	16.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.57 g
<b>Sól:</b>	7.07 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**19.08.2024 - 25.08.2024**







19.08.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2289 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.19 g	<b>Sacharoza:</b>	49.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.23 g
<b>Sól:</b>	3.5 g		



20.08.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler, jaja

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Pomidor

1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2249 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.43 g	<b>Sacharoza:</b>	49.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.19 g
<b>Sól:</b>	5.13 g		



21.08.2024 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 plaster (13g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

**► Kolacja**

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



Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2307 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	241.66 g	<b>Sacharoza:</b>	69.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.22 g
<b>Sól:</b>	4.14 g		



22.08.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśniki z serem 1szt	3 porcje
Mus truskawkowy do naleśników 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2369 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.76 g	<b>Sacharoza:</b>	73.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.44 g
<b>Sól:</b>	4.8 g		





23.08.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z piezonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2164 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.06 g	<b>Sacharoza:</b>	54.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.67 g
<b>Sól:</b>	4.58 g		


**24.08.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.02 g	<b>Sacharoza:</b>	50.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.36 g
<b>Sól:</b>	4.84 g		



25.08.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.78 g	<b>Sacharoza:</b>	54.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.34 g
<b>Sól:</b>	6.86 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**19.08.2024 - 25.08.2024**





19.08.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ▶ II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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





Alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2583 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.41 g	<b>Sacharoza:</b>	58.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.97 g
<b>Sól:</b>	3.91 g		



20.08.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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



Biszkopty Lu Petit

5 i 1/3 sztuki (16g)

Alergeny: mleko, gluten, jaja

**► Kolacja**

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

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

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

Sałata ..... 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie ..... 2 kromki (56g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g ..... 1 porcja

Masło ekstra ..... 1 kostka (12g)

Pomidor ..... 1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2521 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	384.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	352.28 g	<b>Sacharoza:</b>	60.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.09 g
<b>Sól:</b>	5.09 g		



21.08.2024 (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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2644 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	257 g	<b>Sacharoza:</b>	70.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.89 g
<b>Sól:</b>	4.54 g		



22.08.2024 (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
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśniki z serem 1 szt	3 porcje
Mus truskawkowy do naleśników 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

Alergeny: gorczyca, soja

**► Kolacja**

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2635 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	384.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.15 g	<b>Sacharoza:</b>	78.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.83 g
<b>Sól:</b>	5.98 g		



23.08.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

## ► Podwieczorek

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





Bułki wrocławskie	1 kromka (28g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: mleko, gluten

### ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Salata	1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2551 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.45 g	<b>Sacharoza:</b>	61.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.01 g
<b>Sól:</b>	5.34 g		



24.08.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

## ► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Kolacja**

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 i 1/2 plastra (35g)

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2620 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.45 g	<b>Sacharoza:</b>	71.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.31 g
<b>Sól:</b>	4.85 g		

 25.08.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: mleko

**► Obiad**

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------



Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: gluten

### ► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2619 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	331.27 g	<b>Sacharoza:</b>	68.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.94 g
<b>Sól:</b>	7.24 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**19.08.2024 - 25.08.2024**




**19.08.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Szynka wieprzowa, gotowana

2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2222 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.85 g	<b>Sacharoza:</b>	46.11 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20 g
<b>Sól:</b>	4.46 g		



**20.08.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 i 1/2 plastra (45g)

Alergeny: mleko, gluten, ryba, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2192 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.23 g	<b>Sacharoza:</b>	48.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.36 g
<b>Sól:</b>	5.33 g		


**21.08.2024 (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
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	227.78 g	<b>Sacharoza:</b>	58.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.81 g
<b>Sól:</b>	4.37 g		


**22.08.2024** (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
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Mus truskawkowy do naleśników 70g	1 porcja
Naleśniki z serem 1szt	3 porcje

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g 1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2332 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.02 g	<b>Sacharoza:</b>	71.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.69 g
<b>Sól:</b>	5.08 g		


**23.08.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)



---

Salata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

---

**► Przekąska**

---

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

---

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

---

<b>Wartość energetyczna:</b>	2150 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.83 g	<b>Sacharoza:</b>	52.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.49 g
<b>Sól:</b>	5.4 g		

---




**24.08.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2276 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	126.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.86 g	<b>Sacharoza:</b>	38.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.43 g
<b>Sól:</b>	5.18 g		


**25.08.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)



Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2295 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	129.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.19 g	<b>Sacharoza:</b>	52.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.18 g
<b>Sól:</b>	6.42 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**19.08.2024 - 25.08.2024**





19.08.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)



Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2262 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.91 g	<b>Sacharoza:</b>	48.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.46 g
<b>Sól:</b>	3.55 g		


**20.08.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)





Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.7 g	<b>Sacharoza:</b>	51.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.99 g
<b>Sól:</b>	4.97 g		

**21.08.2024** (środa)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

Jabłka pieczone	80g
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

**► Kolacja**

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



Pasta twarogowo-marchewkowa 70g	1 porcja
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2383 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.95 g	<b>Sacharoza:</b>	68.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.7 g
<b>Sól:</b>	4.08 g		


**22.08.2024** (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
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Sos jogurtowy 70g (pierogi)	1 porcja
Pierogi z truskawkami	8 sztuk (280g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	371.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.43 g	<b>Sacharoza:</b>	58.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.22 g
<b>Sól:</b>	5.1 g		

**23.08.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z białka jaja 70g

1 porcja

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.66 g	<b>Sacharoza:</b>	54.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.06 g
<b>Sól:</b>	4.9 g		


**24.08.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)





Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2240 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.44 g	<b>Sacharoza:</b>	53.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.88 g
<b>Sól:</b>	4.23 g		


**25.08.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.27 g	<b>Sacharoza:</b>	56.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.42 g
<b>Sól:</b>	6.72 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**19.08.2024 - 25.08.2024**



 19.08.2024 (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**

<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		

 20.08.2024 (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**

<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		

 21.08.2024 (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**

<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		

 22.08.2024 (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		



 23.08.2024 (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		

 24.08.2024 (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		

 25.08.2024 (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

**19.08.2024 - 25.08.2024**





19.08.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	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)
Łopatką	1 i 1/2 plastra (22g)



Rzodkiewka

1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2313 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293.94 g	<b>Sacharoza:</b>	47.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.88 g
<b>Sól:</b>	4.85 g		



20.08.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Obiad**

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

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)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2327 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	328.55 g	<b>Sacharoza:</b>	49.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.84 g
<b>Sól:</b>	5.69 g		





21.08.2024 (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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



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

Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g ..... 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

### ► Przekąska

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	237.42 g	<b>Sacharoza:</b>	57.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.04 g
<b>Sól:</b>	4.46 g		



22.08.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśniki z serem 1szt	3 porcje
Mus truskawkowy do naleśników 70g	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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2362 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.12 g	<b>Sacharoza:</b>	69.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.36 g
<b>Sól:</b>	5.71 g		



23.08.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, ryba, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	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	2/3 liścia (10g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.61 g	<b>Sacharoza:</b>	49.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.92 g
<b>Sól:</b>	4.88 g		


**24.08.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

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: mleko, gluten, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.72 g	<b>Sacharoza:</b>	56.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.63 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.58 g
<b>Sól:</b>	8.95 g		





25.08.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

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

**► Obiad**

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata ..... 1 liść (15g)

Pomidor ..... 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2320 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293.8 g	<b>Sacharoza:</b>	50.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.75 g
<b>Sól:</b>	6.8 g		