



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

04.11.2024 - 10.11.2024





04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	97.48 g
Tłuszcz:	73.64 g	Węglowodany ogółem:	335.03 g
Węglowodany przyswajalne:	285.65 g	Sacharoza:	48.58 g
Błonnik pokarmowy:	29.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.7 g
Sól:	4.13 g		


05.11.2024 (wtorek)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	102.74 g
Tłuszcz:	77.42 g	Węglowodany ogółem:	326.37 g
Węglowodany przyswajalne:	277.1 g	Sacharoza:	61.56 g
Błonnik pokarmowy:	25.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g
Sól:	4.05 g		


07.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	88.78 g
Tłuszcz:	67.92 g	Węglowodany ogółem:	364.18 g
Węglowodany przyswajalne:	331.88 g	Sacharoza:	54.56 g
Błonnik pokarmowy:	26.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g
Sól:	3.91 g		



08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, mleko, seler, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	98.09 g
Tłuszcz:	66.04 g	Węglowodany ogółem:	334.08 g
Węglowodany przyswajalne:	317.85 g	Sacharoza:	52.73 g
Błonnik pokarmowy:	30.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.75 g
Sól:	6.26 g		


09.11.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


10.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	103.67 g
Tłuszcz:	68.4 g	Węglowodany ogółem:	319.47 g
Węglowodany przyswajalne:	278.28 g	Sacharoza:	50.79 g
Błonnik pokarmowy:	24.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.58 g
Sól:	4.95 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

04.11.2024 - 10.11.2024





04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja



Herbatniki Petit Beurre

2 sztuki (16g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2773 kcal	Białko ogółem:	123.78 g
Tłuszcz:	85.19 g	Węglowodany ogółem:	392.93 g
Węglowodany przyswajalne:	326.75 g	Sacharoza:	65.76 g
Błonnik pokarmowy:	30.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.14 g
Sól:	5.28 g		



05.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Biszkopty Lu Petit	5 i 1/3 sztuki (16g)
Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 i 1/2 plastra (45g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Masło ekstra

1/8 kostki (12g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2626 kcal	Białko ogółem:	124.15 g
Tłuszcz:	79.27 g	Węglowodany ogółem:	369.69 g
Węglowodany przyswajalne:	304.55 g	Sacharoza:	56.04 g
Błonnik pokarmowy:	32.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.27 g
Sól:	5.75 g		



06.11.2024 (środa)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

▶ Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

▶ Podwieczorek

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital

1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 1 porcja

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2608 kcal	Białko ogółem:	116.86 g
Tłuszcz:	83.33 g	Węglowodany ogółem:	360.15 g
Węglowodany przyswajalne:	300.18 g	Sacharoza:	75.6 g
Błonnik pokarmowy:	26.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.26 g
Sól:	4.33 g		



07.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2603 kcal	Białko ogółem:	97.05 g
Tłuszcz:	72.25 g	Węglowodany ogółem:	406.68 g
Węglowodany przyswajalne:	353.83 g	Sacharoza:	63.12 g
Błonnik pokarmowy:	32.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.36 g
Sól:	4.23 g		



08.11.2024 (piątek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, mleko, seler, ryba

▶ Podwieczorek

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



alergeny: mleko

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

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

► **Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2616 kcal	Białko ogółem:	106.5 g
Tłuszcz:	76.24 g	Węglowodany ogółem:	390.03 g
Węglowodany przyswajalne:	333.07 g	Sacharoza:	58.17 g
Błonnik pokarmowy:	30.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g
Sól:	6.43 g		



09.11.2024 (sobota)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

▶ Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

▶ Podwieczorek

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, jaja, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2509 kcal	Białko ogółem:	119.39 g
Tłuszcz:	76.68 g	Węglowodany ogółem:	350.01 g
Węglowodany przyswajalne:	291.2 g	Sacharoza:	67.78 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.53 g
Sól:	5.2 g		



10.11.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2566 kcal	Białko ogółem:	113.7 g
Tłuszcz:	72.92 g	Węglowodany ogółem:	374.91 g
Węglowodany przyswajalne:	299.8 g	Sacharoza:	55.15 g
Błonnik pokarmowy:	31.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.27 g
Sól:	5.37 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

04.11.2024 - 10.11.2024





04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, 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)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	114.45 g
Tłuszcz:	56.42 g	Węglowodany ogółem:	325.28 g
Węglowodany przyswajalne:	278.57 g	Sacharoza:	46.41 g
Błonnik pokarmowy:	25.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.4 g
Sól:	5.08 g		


05.11.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Marchewka z pieca 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	127.53 g
Tłuszcz:	57.72 g	Węglowodany ogółem:	327.79 g
Węglowodany przyswajalne:	284.49 g	Sacharoza:	47.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.82 g
Sól:	5.63 g		



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Pasta z twarogu i białka jaja 70g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Marchewka z pieca 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	112.43 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	313.97 g
Węglowodany przyswajalne:	284.79 g	Sacharoza:	61.72 g
Błonnik pokarmowy:	24.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.42 g
Sól:	4.34 g		


07.11.2024 (czwartek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Cukinia z pieca 80g	1 porcja
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g	1 porcja



alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	105.89 g
Tłuszcz:	50.78 g	Węglowodany ogółem:	355.47 g
Węglowodany przyswajalne:	324.75 g	Sacharoza:	54.63 g
Błonnik pokarmowy:	23.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.7 g
Sól:	4.18 g		



08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Salata 1 liść (15g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	112.99 g
Tłuszcz:	50.83 g	Węglowodany ogółem:	321.29 g
Węglowodany przyswajalne:	309.44 g	Sacharoza:	51.81 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.01 g
Sól:	5.37 g		


09.11.2024 (sobota)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	132.28 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	316.37 g
Węglowodany przyswajalne:	288.83 g	Sacharoza:	39.58 g
Błonnik pokarmowy:	23.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.54 g
Sól:	5.23 g		


10.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	121.94 g
Tłuszcz:	55.95 g	Węglowodany ogółem:	311.12 g
Węglowodany przyswajalne:	273.02 g	Sacharoza:	50.62 g
Błonnik pokarmowy:	20.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.32 g
Sól:	5.13 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

04.11.2024 - 10.11.2024



**04.11.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szynka w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► 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)



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	99.1 g
Tłuszcz:	56.9 g	Węglowodany ogółem:	329.03 g
Węglowodany przyswajalne:	287.26 g	Sacharoza:	49.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.86 g
Sól:	5.86 g		

**05.11.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana, z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1 porcja

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	107.41 g
Tłuszcz:	63.58 g	Węglowodany ogółem:	323.01 g
Węglowodany przyswajalne:	284.17 g	Sacharoza:	47.18 g
Błonnik pokarmowy:	20.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.67 g
Sól:	5.07 g		



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji
Marchewka z pieca 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	88.88 g
Tłuszcz:	66.88 g	Węglowodany ogółem:	318.8 g
Węglowodany przyswajalne:	280.47 g	Sacharoza:	58.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
Sól:	4.51 g		

**07.11.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Pierogi z truskawkami	8 sztuk (280g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 i 1/2 łyżki (70g)
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Cukinia z pieca 80g 1 porcja

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	84.39 g
Tłuszcz:	53.41 g	Węglowodany ogółem:	375.67 g
Węglowodany przyswajalne:	246.05 g	Sacharoza:	53.39 g
Błonnik pokarmowy:	20.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.22 g
Sól:	4.09 g		

**08.11.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	89.99 g
Tłuszcz:	52.61 g	Węglowodany ogółem:	352.71 g
Węglowodany przyswajalne:	328.87 g	Sacharoza:	57.43 g
Błonnik pokarmowy:	28.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g
Sól:	4.06 g		


09.11.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	99.3 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	352.77 g
Węglowodany przyswajalne:	291.56 g	Sacharoza:	57.09 g
Błonnik pokarmowy:	24.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.07 g
Sól:	5.55 g		

**10.11.2024 (niedziela)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: brak

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	101.68 g
Tłuszcz:	61.45 g	Węglowodany ogółem:	329.32 g
Węglowodany przyswajalne:	276.99 g	Sacharoza:	52.61 g
Błonnik pokarmowy:	19.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Sól:	4.75 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

04.11.2024 - 10.11.2024



 04.11.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw blend Szpital 400ml	1 porcja
Brokuły z pary blend 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	100.85 g
Tłuszcz:	64.46 g	Węglowodany ogółem:	352.03 g
Węglowodany przyswajalne:	326.04 g	Sacharoza:	45.41 g
Błonnik pokarmowy:	25.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sól:	2.26 g		

 05.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2382 kcal	Białko ogółem:	99.61 g
Tłuszcz:	62.2 g	Węglowodany ogółem:	370.24 g
Węglowodany przyswajalne:	329.62 g	Sacharoza:	44.71 g
Błonnik pokarmowy:	26.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.95 g
Sól:	2.52 g		

 06.11.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Buraczki na ciepło blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	103.43 g
Tłuszcz:	63.48 g	Węglowodany ogółem:	346.47 g
Węglowodany przyswajalne:	302.73 g	Sacharoza:	56.59 g
Błonnik pokarmowy:	21.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.99 g
Sól:	2.47 g		

 07.11.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami blend Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2344 kcal	Białko ogółem:	93.35 g
Tłuszcz:	62.16 g	Węglowodany ogółem:	368.7 g
Węglowodany przyswajalne:	337.47 g	Sacharoza:	51.35 g
Błonnik pokarmowy:	28.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.81 g
Sól:	2.74 g		


08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Zupa pomidorowa z ryżem blend Szpital 1 porcja

Ziemniaki blend Szpital 1 porcja

Bukiet warzyw blend 100g 1.5 porcji

Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	98.52 g
Tłuszcz:	63.89 g	Węglowodany ogółem:	344.9 g
Węglowodany przyswajalne:	336.57 g	Sacharoza:	47.21 g
Błonnik pokarmowy:	24.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g
Sól:	2.44 g		

 09.11.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska blend Szpital 400ml	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana blend 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	96.65 g
Tłuszcz:	62.25 g	Węglowodany ogółem:	362.76 g
Węglowodany przyswajalne:	335 g	Sacharoza:	46.03 g
Błonnik pokarmowy:	27.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.88 g
Sól:	2.37 g		

 10.11.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną blend Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler

► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2388 kcal	Białko ogółem:	102.34 g
Tłuszcz:	63.46 g	Węglowodany ogółem:	364.05 g
Węglowodany przyswajalne:	340.42 g	Sacharoza:	44.99 g
Błonnik pokarmowy:	23.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.46 g
Sól:	2.37 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

04.11.2024 - 10.11.2024





04.11.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)

Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2407 kcal	Białko ogółem:	98.07 g
Tłuszcz:	77.56 g	Węglowodany ogółem:	347.97 g
Węglowodany przyswajalne:	293.5 g	Sacharoza:	48.92 g
Błonnik pokarmowy:	37.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g
Sól:	4.58 g		



05.11.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	106.19 g
Tłuszcz:	74.8 g	Węglowodany ogółem:	344.83 g
Węglowodany przyswajalne:	295.1 g	Sacharoza:	50.26 g
Błonnik pokarmowy:	35.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.75 g
Sól:	6.47 g		


06.11.2024 (środa)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1/2 plastra (15g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	106.76 g
Tłuszcz:	79.82 g	Węglowodany ogółem:	335.83 g
Węglowodany przyswajalne:	278.17 g	Sacharoza:	51.82 g
Błonnik pokarmowy:	33.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g
Sól:	3.95 g		



07.11.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
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)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Chleb żytni razowy

1 kromka (38g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	89.25 g
Tłuszcz:	66.23 g	Węglowodany ogółem:	371.63 g
Węglowodany przyswajalne:	327.58 g	Sacharoza:	52.37 g
Błonnik pokarmowy:	33.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.48 g
Sól:	4.25 g		



08.11.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Pieczone ziemniaki Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja



Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	93.55 g
Tłuszcz:	79.98 g	Węglowodany ogółem:	333.56 g
Węglowodany przyswajalne:	314.52 g	Sacharoza:	51.43 g
Błonnik pokarmowy:	33.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.24 g
Sól:	7 g		



09.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	110.17 g
Tłuszcz:	75.62 g	Węglowodany ogółem:	310.7 g
Węglowodany przyswajalne:	274.85 g	Sacharoza:	49.5 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.62 g
Sól:	5.52 g		


10.11.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Obiad

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

alergeny: gluten, gorczyca, jaja, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	101.07 g
Tłuszcz:	76.43 g	Węglowodany ogółem:	316.34 g
Węglowodany przyswajalne:	268.95 g	Sacharoza:	50.04 g
Błonnik pokarmowy:	28.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g
Sól:	5.2 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

04.11.2024 - 10.11.2024



**04.11.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	101.71 g
Tłuszcz:	79.2 g	Węglowodany ogółem:	324.06 g
Węglowodany przyswajalne:	250.01 g	Sacharoza:	16.66 g
Błonnik pokarmowy:	48.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g
Sól:	5.77 g		

**05.11.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastr (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	114.82 g
Tłuszcz:	79.58 g	Węglowodany ogółem:	313.4 g
Węglowodany przyswajalne:	178.01 g	Sacharoza:	17.55 g
Błonnik pokarmowy:	41.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.25 g
Sól:	6.64 g		



06.11.2024 (środa)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (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	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

alergeny: gluten, seler, soja, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten


► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital	1 porcja
Gruszka	1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	106.65 g
Tłuszcz:	71.09 g	Węglowodany ogółem:	308.2 g
Węglowodany przyswajalne:	225.16 g	Sacharoza:	18.26 g
Błonnik pokarmowy:	43.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.8 g
Sól:	5.05 g		

**07.11.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem feta i brokułami	1 porcja
Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko + truskawka) 150g

1 porcja

alergen: gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Szyńka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 105g 1 porcja

alergen: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergen: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	90.82 g
Tłuszcz:	66.38 g	Węglowodany ogółem:	346.61 g
Węglowodany przyswajalne:	195.15 g	Sacharoza:	21.83 g
Błonnik pokarmowy:	57.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g
Sól:	4.97 g		

**08.11.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	98.91 g
Tłuszcz:	68.91 g	Węglowodany ogółem:	322.3 g
Węglowodany przyswajalne:	282.03 g	Sacharoza:	17.55 g
Błonnik pokarmowy:	46.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g
Sól:	6.47 g		



09.11.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, gorczyca


► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy b.c.	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

alergeny: brak

► Kolacja

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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	116.45 g
Tłuszcz:	73.52 g	Węglowodany ogółem:	320.14 g
Węglowodany przyswajalne:	247.75 g	Sacharoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	45.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g
Sól:	6.38 g		

**10.11.2024 (niedziela)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

alergeny: gluten, soja, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, gorczyca, jaja, seler, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ser gouda	1 plaster (17g)



Chleb żytni razowy 1 kromka (38g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

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

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	108.66 g
Tłuszcz:	78.94 g	Węglowodany ogółem:	315.53 g
Węglowodany przyswajalne:	199.25 g	Sacharoza:	15.22 g
Błonnik pokarmowy:	40.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.32 g
Sól:	6.86 g		