



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**06.01.2025 - 12.01.2025**





06.01.2025 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
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
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
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Masło ekstra

1/8 kostki (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>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.48 g	<b>Sacharoza:</b>	49.25 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.98 g
<b>Sól:</b>	3.71 g		



07.01.2025 (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	1/8 kostki (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► 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 Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
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>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.46 g	<b>Sacharoza:</b>	53.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.81 g
<b>Sól:</b>	5.18 g		



08.01.2025 (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
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (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, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2386 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	308.93 g	<b>Sacharoza:</b>	70.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.5 g
<b>Sól:</b>	4.25 g		



09.01.2025 (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	1/8 kostki (12g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika i natką pietruszki 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

## ► 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 i 2/3 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)





Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2326 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.74 g	<b>Sacharoza:</b>	57.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.98 g
<b>Sól:</b>	4.23 g		



10.01.2025 (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	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja, jaja

**► 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: jaja, gluten, ryba, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Sałata 1 liść (15g)

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2178 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.16 g	<b>Sacharoza:</b>	54.25 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.76 g
<b>Sól:</b>	4.62 g		


**11.01.2025 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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, soja

**► Obiad**

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

alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (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>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.29 g	<b>Sacharoza:</b>	50.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.62 g
<b>Sól:</b>	4.81 g		



12.01.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1 i 1/2 plastra (22g)
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: jaja, seler, gluten

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2235 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.96 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>	27.29 g
<b>Sól:</b>	6.65 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**06.01.2025 - 12.01.2025**







06.01.2025 (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	1/8 kostki (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, soja

## ▶ II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Kisiel malinowy 170g	1 porcja

alergeny: mleko, gluten

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



Wafle ryżowe

1 sztuka (10g)

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Masło ekstra

1/8 kostki (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>	2582 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.93 g	<b>Sacharoza:</b>	55.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.42 g
<b>Sól:</b>	3.89 g		



07.01.2025 (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	1/8 kostki (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ▶ II Śniadanie

Budyń waniliowy 200ml	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, mleko, jaja

## ▶ 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, seler, mleko, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



alergeny: gluten

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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 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>	2579 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	323.94 g	<b>Sacharoza:</b>	66.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.26 g
<b>Sól:</b>	5.4 g		



08.01.2025 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

## ► II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Truskawkowe tiramisu 130g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko

## ► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler

## ► Podwieczorek

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



alergeny: gluten, mleko, gorczyca

### ► 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	1/8 kostki (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, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2712 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	382.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	327.96 g	<b>Sacharoza:</b>	79.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.39 g
<b>Sól:</b>	4.83 g		



09.01.2025 (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
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca

**► II Śniadanie**

Ciasto drożdżowe	1 i 1/2 kromki (60g)
------------------	----------------------

alergeny: mleko, gluten, jaja

**► Obiad**

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja



alergeny: gluten, mleko

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► **Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2631 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	401.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	358.49 g	<b>Sacharoza:</b>	62.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.86 g
<b>Sól:</b>	5.5 g		





10.01.2025 (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	1/8 kostki (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)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

## ► II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

alergeny: mleko, gluten

## ► 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: jaja, gluten, ryba, seler

## ► Podwieczorek

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



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital 1 porcja

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2473 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.24 g	<b>Sacharoza:</b>	55.66 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.48 g
<b>Sól:</b>	5.32 g		



11.01.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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, jaja, 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
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, jaja

**► Kolacja**

Masło ekstra 1/8 kostki (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>	2549 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	369.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	307.38 g	<b>Sacharoza:</b>	70.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.66 g
<b>Sól:</b>	4.66 g		



12.01.2025 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► II Śniadanie

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

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: seler, gluten, jaja

## ► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

### ► Kolacja

Masło ekstra 1/8 kostki (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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2527 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	378.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.02 g	<b>Sacharoza:</b>	58.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.98 g
<b>Sól:</b>	6.92 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**06.01.2025 - 12.01.2025**




**06.01.2025 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

Sałata	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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)





wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	121.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.75 g	<b>Sacharoza:</b>	47.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.89 g
<b>Sól:</b>	4.56 g		


**07.01.2025 (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)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	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, seler, gorczyca

**► 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	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



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>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.24 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.44 g	<b>Sacharoza:</b>	51.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.13 g
<b>Sól:</b>	5.35 g		



08.01.2025 (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	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, 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)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.24 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293.05 g	<b>Sacharoza:</b>	58.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.91 g
<b>Sól:</b>	4.43 g		


**09.01.2025 (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 słonecznika i natką pietruszki 35g	2 porcje

alergeny: gluten, mleko, seler

**► Obiad**

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

**► 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 i 2/3 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.59 g	<b>Sacharoza:</b>	56.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.7 g
<b>Sól:</b>	4.44 g		


**10.01.2025 (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, jaja, soja

**► 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: jaja, gluten, ryba, 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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)





wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2117 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.59 g	<b>Sacharoza:</b>	51.66 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.74 g
<b>Sól:</b>	5.33 g		


**11.01.2025 (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, soja

**► Obiad**

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

alergeny: gluten, 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)
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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.07 g	<b>Sacharoza:</b>	39.05 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.69 g
<b>Sól:</b>	5.03 g		


**12.01.2025 (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	1 i 1/2 plastra (20g)
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, 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	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2194 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.85 g	<b>Sacharoza:</b>	52.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.4 g
<b>Sól:</b>	6.31 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**06.01.2025 - 12.01.2025**



 **06.01.2025** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Sałata	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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Szynka wieprzowa 3 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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


alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2202 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.6 g	<b>Sacharoza:</b>	51.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.13 g
<b>Sól:</b>	3.56 g		



 **07.01.2025** (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	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► 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, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g 1 porcja

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.07 g	<b>Sacharoza:</b>	54.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.56 g
<b>Sól:</b>	5.3 g		


**08.01.2025 (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, soja

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.64 g	<b>Sacharoza:</b>	60.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.88 g
<b>Sól:</b>	4.2 g		


**09.01.2025 (czwartek)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Salata	1 liść (15g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2347 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	317.87 g	<b>Sacharoza:</b>	56.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.51 g
<b>Sól:</b>	4.2 g		


**10.01.2025 (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: mleko, gluten, jaja, soja

**► 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: jaja, gluten, ryba, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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)



Salata	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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.39 g	<b>Sacharoza:</b>	54.71 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.07 g
<b>Sól:</b>	4.9 g		




**11.01.2025 (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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa niezabielana Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.99 g	<b>Sacharoza:</b>	54.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.98 g
<b>Sól:</b>	4.19 g		



**12.01.2025 (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 brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

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, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2295 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298 g	<b>Sacharoza:</b>	56.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.38 g
<b>Sól:</b>	6.51 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**06.01.2025 - 12.01.2025**



 06.01.2025 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki blendowane Szpital 250g	1 porcja
Zupa zacierkowa blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja

alergeny: mleko, gorczyca, 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.79 g	<b>Sacharoza:</b>	47.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.57 g
<b>Sól:</b>	2.4 g		

 07.01.2025 (wtorek)

► **Śniadanie**

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

► **Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital ..... 1 porcja  
 Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka blend Szpital ..... 1 porcja  
 Brokuły z pary blend 100g ..... 1.5 porcji  
 Mięso wieprzowe blend 100g ..... 1 porcja  
 Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g ..... 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**

<b>Wartość energetyczna:</b> ..... 2350 kcal	<b>Białko ogółem:</b> ..... 97.49 g
<b>Tłuszcz:</b> ..... 62.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> ..... 362.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> ..... 337.42 g	<b>Sacharoza:</b> ..... 46.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> ..... 21.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> ..... 18.42 g
<b>Sól:</b> ..... 2.27 g	


**08.01.2025 (środa)**
**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital ..... 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital ..... 1 porcja

Buraczki na ciepło blend 100g ..... 1.5 porcji

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g ..... 1 porcja

Zupa brokułowa blend Szpital ..... 1 porcja

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**

<b>Wartość energetyczna:</b> ..... 2415 kcal	<b>Białko ogółem:</b> ..... 98.94 g
<b>Tłuszcz:</b> ..... 68.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> ..... 364.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> ..... 338.16 g	<b>Sacharoza:</b> ..... 57.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> ..... 25.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> ..... 18.99 g
<b>Sól:</b> ..... 2.39 g	



 09.01.2025 (czwartek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami blend Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja

alergeny: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	343.07 g	<b>Sacharoza:</b>	49.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.6 g
<b>Sól:</b>	2.69 g		


**10.01.2025 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital ..... 1 porcja  
 Bukiet warzyw blend 100g ..... 1.5 porcji  
 Krupnik blend Szpital ..... 1 porcja  
 Ziemniaki blend Szpital ..... 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 (makaron) ..... 1 porcja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b> ..... 2279 kcal	<b>Białko ogółem:</b> ..... 96.32 g
<b>Tłuszcz:</b> ..... 62.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> ..... 345.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> ..... 320.69 g	<b>Sacharoza:</b> ..... 48.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> ..... 24.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> ..... 16.61 g
<b>Sól:</b> ..... 2.51 g	


**11.01.2025 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kalafior z pary blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Zupa dyniowa blend Szpital	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja

alergeny: 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.78 g	<b>Sacharoza:</b>	47.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.51 g
<b>Sól:</b>	2.36 g		


**12.01.2025 (niedziela)**
**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem blend Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital	1.5 porcji
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.99 g	<b>Sacharoza:</b>	49.33 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.48 g
<b>Sól:</b>	2.57 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**06.01.2025 - 12.01.2025**





06.01.2025 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, 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)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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>	106.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.4 g	<b>Sacharoza:</b>	49.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.34 g
<b>Sól:</b>	4.86 g		



07.01.2025 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Paszтет z pieca Sokółów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

**► 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, mleko, seler, 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)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)





Chleb żytni razowy

1 kromka (38g)

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>	2312 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.02 g	<b>Sacharoza:</b>	53.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.52 g
<b>Sól:</b>	6.31 g		



08.01.2025 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2377 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.95 g	<b>Sacharoza:</b>	59.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.1 g
<b>Sól:</b>	4.78 g		


**09.01.2025 (czwartek)**
**► 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)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca

**► Obiad**

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa grecka z czerwoną soczewicą Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Chleb żytni razowy

1 kromka (38g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2374 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.32 g	<b>Sacharoza:</b>	56.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.94 g
<b>Sól:</b>	5.22 g		


**10.01.2025 (piątek)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja, jaja

**► 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: jaja, gluten, ryba, seler, gorczyca

**► 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)



Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.26 g	<b>Sacharoza:</b>	49.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28 g
<b>Sól:</b>	5.09 g		



11.01.2025 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

**► Obiad**

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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>	94.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	301.61 g	<b>Sacharoza:</b>	57.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.33 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.88 g
<b>Sól:</b>	9.12 g		



12.01.2025 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2338 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.5 g	<b>Sacharoza:</b>	51.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.79 g
<b>Sól:</b>	6.99 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**06.01.2025 - 12.01.2025**




**06.01.2025 (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 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



Koktajl porzeczkowy 180ml 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

alergeny: mleko, gluten

### ► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2131 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	223.46 g	<b>Sacharoza:</b>	14.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.48 g
<b>Sól:</b>	4.95 g		

**07.01.2025 (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	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► 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, mleko, seler, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



Mus owocowy (jabłko + truskawka )150g

1 porcja

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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

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)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) ..... 4 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b> .....	2164 kcal	<b>Białko ogółem:</b> .....	98.2 g
<b>Tłuszcz:</b> .....	68.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> .....	307.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> .....	190.62 g	<b>Sacharoza:</b> .....	17.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> .....	48.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> .....	24.7 g
<b>Sól:</b> .....	5.62 g		




**08.01.2025 (środa)**
**► 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)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (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)

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca

**► 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)

Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.19 g	<b>Sacharoza:</b>	17.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.92 g
<b>Sól:</b>	5.64 g		



**09.01.2025 (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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, jaja, soja, gorczyca

**► II Śniadanie**

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
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
Zapiekany ryż brązowy z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa grecka z czerwoną soczewicą Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, gorczyca, seler

**► Podwieczorek**

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



Pieczywo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

alergeny: gluten

**► 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 i 2/3 plastra (50g)

Pomidor

1/4 sztuki (40g)

Sałata

1 liść (15g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.86 g	<b>Sacharoza:</b>	21.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.81 g
<b>Sól:</b>	6.16 g		



10.01.2025 (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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

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

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Twarożek z rzodkiewką 35g szpital 1 porcja

alergeny: gluten, mleko

### ► 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)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2150 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.18 g	<b>Sacharoza:</b>	16.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.49 g
<b>Sól:</b>	6.23 g		



11.01.2025 (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, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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



Kisiel owocowy b.c. 1 porcja

Wafle ryżowe 1 sztuka (10g)

alergeny: brak

### ► 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: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	184.35 g	<b>Sacharoza:</b>	16.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.59 g
<b>Sól:</b>	10.36 g		





12.01.2025 (niedziela)

## ▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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 porcji (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
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)

alergeny: gluten, soja

## ▶ 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: seler, gluten, jaja, gorczyca

## ▶ 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)

alergeny: gluten, soja

### ► 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: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.76 g	<b>Sacharoza:</b>	16.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.22 g
<b>Sól:</b>	7.06 g		