



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów

13.01.2025 - 19.01.2025



**13.01.2025 (poniedziałek)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, 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)

Pomidor 1/4 sztuki (40g)

Salata 1 liść (15g)

Biała rzodkiew 1/8 sztuki (25g)

Łopatka 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

alergeny: gluten, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	95.53 g
Tłuszcz:	69.56 g	Węglowodany ogółem:	328.56 g
Węglowodany przyswajalne:	253.34 g	Sacharoza:	19.32 g
Błonnik pokarmowy:	49.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Sól:	8.47 g		



14.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja

alergeny: seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Sałatka Tabuleh 70g

1 porcja

alergeny: gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szykowa drobiowa 2 i 1/2 plastra (50g)

Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	106.18 g
Tłuszcz:	70.93 g	Węglowodany ogółem:	296.56 g
Węglowodany przyswajalne:	216.47 g	Sacharoza:	15 g
Błonnik pokarmowy:	44.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.3 g
Sól:	6.72 g		


15.01.2025 (środa)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek naturalny 70g	0.5 porcji



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Łopatka

1 i 1/3 plastra (20g)

Szynek drobiowy

1 i 1/2 plastra (30g)

Sałata

1 liść (15g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	93.15 g
Tłuszcz:	63.68 g	Węglowodany ogółem:	309.59 g
Węglowodany przyswajalne:	179.11 g	Sacharoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	50.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g
Sól:	6.07 g		


16.01.2025 (czwartek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym i papryką 100g	1 porcja

alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Dip koperkowy 35g	1 porcja
Warzywa 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	90.71 g
Tłuszcz:	69.46 g	Węglowodany ogółem:	313.02 g
Węglowodany przyswajalne:	170.43 g	Sacharoza:	15.06 g
Błonnik pokarmowy:	39.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.03 g
Sól:	5.6 g		


17.01.2025 (piątek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, 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)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Krupnik jaglany Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	95.6 g
Tłuszcz:	78.57 g	Węglowodany ogółem:	316.59 g
Węglowodany przyswajalne:	259.56 g	Sacharoza:	17.62 g
Błonnik pokarmowy:	45.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.26 g
Sól:	6.83 g		


18.01.2025 (sobota)
► Śniadanie

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatką	1 i 1/2 plastra (23g)

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

alergeny: jaja, seler, mleko, gorczyca


► Podwieczorek

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

alergeny: brak

► Kolacja

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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	96.58 g
Tłuszcz:	77.91 g	Węglowodany ogółem:	320.22 g
Węglowodany przyswajalne:	183.42 g	Sacharoza:	16.82 g
Błonnik pokarmowy:	42.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Sól:	5.84 g		

**19.01.2025 (niedziela)****► Śniadanie**

Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)

► Kolacja

Salata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	105.24 g
Tłuszcz:	74.62 g	Węglowodany ogółem:	324.14 g
Węglowodany przyswajalne:	261 g	Sacharoza:	19.22 g
Błonnik pokarmowy:	47.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.57 g
Sól:	11.32 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna

13.01.2025 - 19.01.2025





13.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	90.34 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	353.41 g
Węglowodany przyswajalne:	313.52 g	Sacharoza:	51.29 g
Błonnik pokarmowy:	28.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g
Sól:	5.92 g		



14.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	104.81 g
Tłuszcz:	64.51 g	Węglowodany ogółem:	313.3 g
Węglowodany przyswajalne:	275.91 g	Sacharoza:	52.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.57 g
Sól:	4.89 g		


15.01.2025 (środa)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa Szpital	1 porcja
Makaron z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	80.44 g
Tłuszcz:	69.58 g	Węglowodany ogółem:	344.34 g
Węglowodany przyswajalne:	313.23 g	Sacharoza:	59.43 g
Błonnik pokarmowy:	29.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g
Sól:	4.88 g		



16.01.2025 (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)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)



Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	89.2 g
Tłuszcz:	66.74 g	Węglowodany ogółem:	327.76 g
Węglowodany przyswajalne:	282.17 g	Sacharoza:	50.63 g
Błonnik pokarmowy:	20.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.42 g
Sól:	3.89 g		



17.01.2025 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, 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)
Salata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	93.08 g
Tłuszcz:	68.26 g	Węglowodany ogółem:	329.44 g
Węglowodany przyswajalne:	271.66 g	Sacharoza:	51.6 g
Błonnik pokarmowy:	25.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Sól:	4.35 g		


18.01.2025 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	90.15 g
Tłuszcz:	77.88 g	Węglowodany ogółem:	296.33 g
Węglowodany przyswajalne:	264.71 g	Sacharoza:	51.35 g
Błonnik pokarmowy:	24.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.02 g
Sól:	3.94 g		



19.01.2025 (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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► Obiad

Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	104.38 g
Tłuszcz:	67.56 g	Węglowodany ogółem:	322.19 g
Węglowodany przyswajalne:	275.28 g	Sacharoza:	56.76 g
Błonnik pokarmowy:	29.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.95 g
Sól:	5.11 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

13.01.2025 - 19.01.2025





13.01.2025 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, jaja, gluten

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (25g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2626 kcal	Białko ogółem:	96.49 g
Tłuszcz:	76.83 g	Węglowodany ogółem:	403.53 g
Węglowodany przyswajalne:	353.21 g	Sacharoza:	58.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.83 g
Sól:	6.25 g		



14.01.2025 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Koktajl czekoladowo-bananowy 180g	1 porcja
Pieczewo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka Tabuleh 70g	1 porcja



alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2529 kcal	Białko ogółem:	117.11 g
Tłuszcz:	74.49 g	Węglowodany ogółem:	365.2 g
Węglowodany przyswajalne:	292.9 g	Sacharoza:	59.49 g
Błonnik pokarmowy:	34.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.34 g
Sól:	5.16 g		



15.01.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa Szpital	1 porcja
Makaron z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (28g)
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)
Banan	1 sztuka (120g)



Twarożek naturalny 70g

0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

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

Paszтет z warzyw z natką pietruszki 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2628 kcal	Białko ogółem:	96.17 g
Tłuszcz:	81.27 g	Węglowodany ogółem:	392.75 g
Węglowodany przyswajalne:	348.16 g	Sacharoza:	75.97 g
Błonnik pokarmowy:	28.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.13 g
Sól:	5.45 g		



16.01.2025 (czwartek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

alergeny: mleko, gluten

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dip koperkowy 35g	1 porcja



Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

Warzywa 100g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Carpaccio z buraka 120g 1 porcja

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2550 kcal	Białko ogółem:	101.69 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	379.28 g
Węglowodany przyswajalne:	311.55 g	Sacharoza:	60.89 g
Błonnik pokarmowy:	27.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28 g
Sól:	4.28 g		



17.01.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Budyń waniliowy 180ml	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
-------------------	----------------



Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, 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)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2598 kcal	Białko ogółem:	102.56 g
Tłuszcz:	81.35 g	Węglowodany ogółem:	376.59 g
Węglowodany przyswajalne:	306.04 g	Sacharoza:	66 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g
Sól:	4.84 g		



18.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	6 sztuk (18g)

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy MK 1 porcja

Wafle ryżowe 2 sztuki (20g)

alergeny: brak

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2524 kcal	Białko ogółem:	100.5 g
Tłuszcz:	83.2 g	Węglowodany ogółem:	356.41 g
Węglowodany przyswajalne:	282.85 g	Sacharoza:	65.64 g
Błonnik pokarmowy:	27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.84 g
Sól:	4.16 g		



19.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, 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
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► 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)

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)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2563 kcal	Białko ogółem:	114.41 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	377.63 g
Węglowodany przyswajalne:	296.8 g	Sacharoza:	61.12 g
Błonnik pokarmowy:	36.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g
Sól:	5.53 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

13.01.2025 - 19.01.2025




13.01.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana 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)
Łopatka	2 plastry (30g)



Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	106.7 g
Tłuszcz:	57.83 g	Węglowodany ogółem:	343.51 g
Węglowodany przyswajalne:	305.76 g	Sacharoza:	49.24 g
Błonnik pokarmowy:	24.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.03 g
Sól:	6.09 g		



14.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca

► 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)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Białko ogółem:	121.98 g
Tłuszcz:	51.2 g	Węglowodany ogółem:	305.19 g
Węglowodany przyswajalne:	269.83 g	Sacharoza:	49.98 g
Błonnik pokarmowy:	23.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.07 g
Sól:	5.09 g		


15.01.2025 (środa)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa niezabielana Szpital	1 porcja
Makaron z sosem szpinakowym 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	93.7 g
Tłuszcz:	53.84 g	Węglowodany ogółem:	332.14 g
Węglowodany przyswajalne:	304.38 g	Sacharoza:	56.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.46 g
Sól:	5.04 g		


16.01.2025 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1 porcja

alergeny: mleko, seler, jaja, gluten

► 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)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	106.09 g
Tłuszcz:	53.61 g	Węglowodany ogółem:	320.18 g
Węglowodany przyswajalne:	276.62 g	Sacharoza:	48.63 g
Błonnik pokarmowy:	16.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.02 g
Sól:	4.09 g		


17.01.2025 (piątek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: 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)
Sałata	1 liść (15g)



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	109.81 g
Tłuszcz:	55.05 g	Węglowodany ogółem:	320.72 g
Węglowodany przyswajalne:	265.01 g	Sacharoza:	49.57 g
Błonnik pokarmowy:	21.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.96 g
Sól:	4.53 g		


18.01.2025 (sobota)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska niezabielana Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	109.95 g
Tłuszcz:	59.7 g	Węglowodany ogółem:	310.07 g
Węglowodany przyswajalne:	280.68 g	Sacharoza:	39.38 g
Błonnik pokarmowy:	20.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.29 g
Sól:	4.17 g		


19.01.2025 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany 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)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	120.67 g
Tłuszcz:	54.03 g	Węglowodany ogółem:	312.25 g
Węglowodany przyswajalne:	267.76 g	Sacharoza:	54.48 g
Błonnik pokarmowy:	24.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Sól:	5.26 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

13.01.2025 - 19.01.2025





13.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	95.53 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	349.41 g
Węglowodany przyswajalne:	300.45 g	Sacharoza:	54.38 g
Błonnik pokarmowy:	23.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.55 g
Sól:	6.8 g		

**14.01.2025 (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 z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	109.61 g
Tłuszcz:	59.65 g	Węglowodany ogółem:	321.01 g
Węglowodany przyswajalne:	271.69 g	Sacharoza:	51.61 g
Błonnik pokarmowy:	26.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.5 g
Sól:	4.83 g		

**15.01.2025 (środa)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa niezabielana Szpital	1 porcja
Makaron z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



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

Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g 1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	83 g
Tłuszcz:	62.63 g	Węglowodany ogółem:	354.03 g
Węglowodany przyswajalne:	304.06 g	Sacharoza:	58.13 g
Błonnik pokarmowy:	25.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g
Sól:	5.6 g		

**16.01.2025** (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1 porcja

alergeny: seler, gluten, jaja

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z białka jaja 70g	0.5 porcji
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	89.61 g
Tłuszcz:	63.99 g	Węglowodany ogółem:	338.56 g
Węglowodany przyswajalne:	319.42 g	Sacharoza:	50.43 g
Błonnik pokarmowy:	19.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.15 g
Sól:	3.92 g		


17.01.2025 (piątek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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 jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	90.55 g
Tłuszcz:	62.17 g	Węglowodany ogółem:	342.38 g
Węglowodany przyswajalne:	275.27 g	Sacharoza:	54.64 g
Błonnik pokarmowy:	23.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.87 g
Sól:	4.27 g		

**18.01.2025 (sobota)****► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	90.54 g
Tłuszcz:	63.56 g	Węglowodany ogółem:	321.94 g
Węglowodany przyswajalne:	277.57 g	Sacharoza:	44.91 g
Błonnik pokarmowy:	18.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Sól:	4.26 g		



19.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	102.37 g
Tłuszcz:	61.67 g	Węglowodany ogółem:	341.94 g
Węglowodany przyswajalne:	275.18 g	Sacharoza:	58.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.79 g
Sól:	4.89 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

13.01.2025 - 19.01.2025



 13.01.2025 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	99.78 g
Tłuszcz:	64.18 g	Węglowodany ogółem:	363.04 g
Węglowodany przyswajalne:	335.85 g	Sacharoza:	45.37 g
Błonnik pokarmowy:	25.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.8 g
Sól:	3.24 g		

 14.01.2025 (wtorek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem blend 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa blend Szpital	1 porcja
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**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	94.44 g
Tłuszcz:	59.27 g	Węglowodany ogółem:	348.81 g
Węglowodany przyswajalne:	313.5 g	Sacharoza:	48.6 g
Błonnik pokarmowy:	26.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.98 g
Sól:	2.57 g		

 15.01.2025 (środa)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Ziemniaki blend Szpital 1 porcja

Buraczki na ciepło blend 100g 1.5 porcji

Zupa marchewkowa blendowana Szpital 1 porcja

Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► 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:	2297 kcal	Białko ogółem:	96.83 g
Tłuszcz:	64.92 g	Węglowodany ogółem:	344.49 g
Węglowodany przyswajalne:	319.12 g	Sacharoza:	59.92 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.63 g
Sól:	2.55 g		

 16.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

Rosół z makaronem blend Szpital 400ml 1 porcja

Mięso drobiowe blend 100g 1 porcja

Dynia z pieca blend 100g 1.5 porcji

alergeny: gluten, seler

► 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:	2376 kcal	Białko ogółem:	99.39 g
Tłuszcz:	59.52 g	Węglowodany ogółem:	372.32 g
Węglowodany przyswajalne:	329.26 g	Sacharoza:	49.08 g
Błonnik pokarmowy:	21.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.99 g
Sól:	2.42 g		


17.01.2025 (piątek)
► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik jaglany blend Szpital 400ml	1 porcja
Bukiet warzyw blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki 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 (makaron)	1 porcja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	98.53 g
Tłuszcz:	63.88 g	Węglowodany ogółem:	344.46 g
Węglowodany przyswajalne:	320.04 g	Sacharoza:	49.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.49 g
Sól:	2.43 g		


18.01.2025 (sobota)
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Zupa śródziemnomorska blend Szpital 400ml 1 porcja

Kalafior z pary blend 100g 1.5 porcji

Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

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

Wartość energetyczna: 2354 kcal	Białko ogółem: 96.53 g
Tłuszcz: 62.44 g	Węglowodany ogółem: 364.31 g
Węglowodany przyswajalne: 340.25 g	Sacharoza: 47.18 g
Błonnik pokarmowy: 23.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.73 g
Sól: 2.45 g	


19.01.2025 (niedziela)
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g 1 porcja

Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

Dynia z pieca blend 100g 1.5 porcji

Biały barszcz lekkostrawny blend Szpital 1 porcja

alergeny: mleko, 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: 2354 kcal	Białko ogółem: 97.56 g
Tłuszcz: 64.29 g	Węglowodany ogółem: 359.92 g
Węglowodany przyswajalne: 331.56 g	Sacharoza: 49.45 g
Błonnik pokarmowy: 25.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g
Sól: 2.43 g	



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

13.01.2025 - 19.01.2025





13.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	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)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (25g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	89.8 g
Tłuszcz:	69.75 g	Węglowodany ogółem:	360.21 g
Węglowodany przyswajalne:	313.1 g	Sacharoza:	51.16 g
Błonnik pokarmowy:	35.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.02 g
Sól:	6.38 g		



14.01.2025 (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
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

alergeny: 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
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:	2215 kcal	Białko ogółem:	102.12 g
Tłuszcz:	65.58 g	Węglowodany ogółem:	323.01 g
Węglowodany przyswajalne:	276.41 g	Sacharoza:	51.35 g
Błonnik pokarmowy:	33.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.17 g
Sól:	5.15 g		



15.01.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Makaron z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Salata	1 liść (15g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	85.08 g
Tłuszcz:	64.45 g	Węglowodany ogółem:	355.89 g
Węglowodany przyswajalne:	304.89 g	Sacharoza:	52.72 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g
Sól:	5.03 g		



16.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym i papryką 100g	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, 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)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Carpaccio z buraka 120g 1 porcja

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:	2340 kcal	Białko ogółem:	91.98 g
Tłuszcz:	68.73 g	Węglowodany ogółem:	354.28 g
Węglowodany przyswajalne:	301.72 g	Sacharoza:	52.99 g
Błonnik pokarmowy:	28.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.7 g
Sól:	4.24 g		


17.01.2025 (piątek)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital 400ml	1 porcja

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)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	94.04 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	332.76 g
Węglowodany przyswajalne:	269.77 g	Sacharoza:	51.09 g
Błonnik pokarmowy:	30.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g
Sól:	5.02 g		



18.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, mleko, 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)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)



Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
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

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	90.61 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	318.73 g
Węglowodany przyswajalne:	279.89 g	Sacharoza:	51.96 g
Błonnik pokarmowy:	31.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g
Sól:	4.39 g		


19.01.2025 (niedziela)
► Śniadanie

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

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, 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)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	Białko ogółem:	103.64 g
Tłuszcz:	76.5 g	Węglowodany ogółem:	324.81 g
Węglowodany przyswajalne:	271.95 g	Sacharoza:	53.74 g
Błonnik pokarmowy:	33.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.45 g
Sól:	9.45 g		