



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

17.03.2025 - 23.03.2025





17.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|---|--------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g | 0.5 porcji |
| Kasza manna na mleku 300ml | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Zupa ziemniaczana Szpital | 1 porcja |
| Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Surówka z jabłka i marchewki 100g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |



Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony 3/4 łyżki (25g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2275 kcal | Białko ogółem: | 93.89 g |
| Tłuszcz: | 65.33 g | Węglowodany ogółem: | 341.56 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 314.87 g | Sacharoza: | 53.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.16 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.67 g |
| Sól: | 5.87 g | | |



18.03.2025 (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) |
| Pasta buraczano-twarogowa 70g | 0.5 porcji |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Brokuły z pary 100g | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |



Szynka z Indykiem (z falbanką)

2 plastry (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2252 kcal | Białko ogółem: | 88.65 g |
| Tłuszcz: | 64.98 g | Węglowodany ogółem: | 343.03 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 307.65 g | Sacharoza: | 52.65 g |
| Błonnik pokarmowy: | 27.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.49 g |
| Sól: | 4.88 g | | |



19.03.2025 (środa)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Płatki owsiane na mleku 300ml | 1 porcja |
| Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Buraczki na ciepło 100g | 1.5 porcji |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Gustavus Krakowska (wieprzowa) | 2 plastry (20g) |
| Dżem wiśniowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2227 kcal | Białko ogółem: | 91.27 g |
| Tłuszcz: | 66.27 g | Węglowodany ogółem: | 330.26 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 284.74 g | Sacharoza: | 64.3 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.97 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.57 g |
| Sól: | 4.44 g | | |



20.03.2025 (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 |
| Twarożek z koperkiem 70g | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |
| Szpinak z pieca Szpital | 1.5 porcji |
| Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja

► 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) |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |



Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g 1 porcja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2321 kcal | Białko ogółem: | 98.73 g |
| Tłuszcz: | 66.82 g | Węglowodany ogółem: | 346.75 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 311.86 g | Sacharoza: | 49.27 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.67 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.46 g |
| Sól: | 4.08 g | | |



21.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pasta z pieczonego selera | 1 porcja |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Płatki pszenne na mleku 300ml | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Bukiet warzyw 100g | 1.5 porcji |
| Ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g | 1 porcja |

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

► 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) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 plaster (20g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |



| | |
|--|----------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Salatka lekkostrawna z ziemniaka, zielonego groszku i ogórka 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2265 kcal | Białko ogółem: | 89.49 g |
| Tłuszcz: | 70.34 g | Węglowodany ogółem: | 333.07 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 319.36 g | Sacharoza: | 53.4 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.67 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.24 g |
| Sól: | 4.52 g | | |


22.03.2025 (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

| | |
|---|------------|
| Ryż z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital | 1 porcja |
| Dynia z pieca 100g | 1.5 porcji |

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)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2161 kcal | Białko ogółem: | 95.5 g |
| Tłuszcz: | 68.46 g | Węglowodany ogółem: | 302.34 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 271.09 g | Sacharoza: | 56.93 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.75 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.99 g |
| Sól: | 4.72 g | | |


23.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Zacierka na mleku 300ml | 1 porcja |
| Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► Obiad

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Udzik pieczony 90g | 1 porcja |
| Kalafior z pary 100g | 1.5 porcji |

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► 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) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 2/3 plastra (20g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/3 plastra (30g) |



| | |
|--------------------------|-----------------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2221 kcal | Białko ogółem: | 109.18 g |
| Tłuszcz: | 69.97 g | Węglowodany ogółem: | 301.71 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 264.7 g | Sacharoza: | 53.36 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.08 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.55 g |
| Sól: | 4.31 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

17.03.2025 - 23.03.2025





17.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|---|--------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g | 0.5 porcji |
| Kasza manna na mleku 300ml | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Kalarepa | 1/8 sztuki (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

| | |
|--------------------------|----------------|
| Warzywa 100g | 1 porcja |
| Dip koperkowy 35g | 1 porcja |
| Pieczywo chrupkie - Wasa | 1 kromka (10g) |

alergeny: gluten, mleko

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Zupa ziemniaczana Szpital | 1 porcja |
| Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Surówka z jabłka i marchewki 100g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |
| Herbatniki Petit Beurre | 2 sztuki (16g) |



Budyń waniliowy 180ml

1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/3 plastra (30g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 3/4 łyżki (25g) |
| Pomidor | 1/5 sztuki (35g) |
| Rzodkiewka | 1 i 3/4 porcji (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2556 kcal | Białko ogółem: | 103.87 g |
| Tłuszcz: | 73.37 g | Węglowodany ogółem: | 383.42 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 335.87 g | Sacharoza: | 65.64 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.72 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.5 g |
| Sól: | 6.39 g | | |



18.03.2025 (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) |
| Pasta buraczano-twarogowa 70g | 0.5 porcji |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Rzodkiewka | 1 porcji (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

▶ Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Brokuły z pary 100g | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, mleko

▶ Podwieczorek

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |
| Koktajl porzeczkowy 180ml | 1 porcja |
| Wafle ryżowe | 1 sztuka (10g) |



alergeny: mleko

► Kolacja

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 2 plastry (40g) |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g | 1 porcja |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2630 kcal | Białko ogółem: | 99.83 g |
| Tłuszcz: | 77.67 g | Węglowodany ogółem: | 399.37 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 315.36 g | Sacharoza: | 53.32 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.08 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.7 g |
| Sól: | 5 g | | |



19.03.2025 (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 |
| Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Biała rzodkiew | 1/7 sztuki (30g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (40g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

| | |
|---|----------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 5 łyżek (100g) |
| Biszkopty Lu Petit | 5 sztuk (15g) |
| Mus dyniowo-pomarańczowy z jabłkiem 50g | 1 porcja |

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Buraczki na ciepło 100g | 1.5 porcji |
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, gorczyca

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105 | 1 porcja |
|--|----------|



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: mleko, gorczyca, soja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Masło ekstra

1/8 kostki (12g)

Szynkowa drobiowa

2 plastry (40g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

2 plastry (20g)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2504 kcal | Białko ogółem: | 103.19 g |
| Tłuszcz: | 73.97 g | Węglowodany ogółem: | 371.45 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 310.22 g | Sacharoza: | 72.18 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.02 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.01 g |
| Sól: | 4.95 g | | |



20.03.2025 (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 |
| Twarożek z koperkiem 70g | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g | 1 porcja |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |
| Szpinak z pieca Szpital | 1.5 porcji |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

► Podwieczorek

| | |
|--|-----------------|
| Banan | 1 sztuka (120g) |
| Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital | 1 porcja |



alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

| | |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Biała rzodkiew | 1/3 sztuki (65g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2643 kcal | Białko ogółem: | 108.02 g |
| Tłuszcz: | 76.35 g | Węglowodany ogółem: | 397.09 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 348.11 g | Sacharoza: | 67.23 g |
| Błonnik pokarmowy: | 29.4 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.72 g |
| Sól: | 4.28 g | | |



21.03.2025 (piątek)

▶ Śniadanie

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Płatki pszenne na mleku 300ml | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Pasta z pieczonego selera | 1 porcja |
| Biała rzodkiew | 1/8 sztuki (15g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Bukiet warzyw 100g | 1.5 porcji |
| Ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g | 1 porcja |

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, mleko

▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Masło ekstra

1/8 kostki (12g)

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Szynka z Indykiem (z falbanką)

1 plaster (20g)

Szynka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Sałata

1 liść (15g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka, zielonego groszku i ogórka 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2517 kcal | Białko ogółem: | 102.05 g |
| Tłuszcz: | 77.96 g | Węglowodany ogółem: | 366.02 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 338.7 g | Sacharoza: | 56.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.46 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.22 g |
| Sól: | 4.95 g | | |



22.03.2025 (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 |
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (30g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Chałka zdobna | 1 i 1/3 kromki (35g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Ryż z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Potrąka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital | 1 porcja |
| Dynia z pieca 100g | 1.5 porcji |

alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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



Herbatniki Petit Beurre

2 sztuki (16g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Pomidor | 1/5 sztuki (35g) |
| 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) |
| Rzodkiewka | 1 i 3/4 porcji (30g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2532 kcal | Białko ogółem: | 101.77 g |
| Tłuszcz: | 74.88 g | Węglowodany ogółem: | 374.79 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 309.88 g | Sacharoza: | 77.81 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.13 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.11 g |
| Sól: | 4.63 g | | |



23.03.2025 (niedziela)

▶ Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 1 kromka (30g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 2 kromki (56g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Zacierka na mleku 300ml | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 1 porcji (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony | 1 i 1/4 porcji (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

▶ II Śniadanie

| | |
|---|----------------|
| Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus) | 1 porcja |
| Wafle ryżowe | 1 sztuka (10g) |

alergeny: mleko

▶ Obiad

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Udzik pieczony 90g | 1 porcja |
| Kalafior z pary 100g | 1.5 porcji |

alergeny: mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa 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)

Szynka delikatesowa z kurczaka 2/3 plastra (20g)

Szynka wieprzowa 2 i 1/3 plastra (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2506 kcal | Białko ogółem: | 122.67 g |
| Tłuszcz: | 76.64 g | Węglowodany ogółem: | 344.71 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 288.06 g | Sacharoza: | 58.41 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.29 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.7 g |
| Sól: | 4.7 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

17.03.2025 - 23.03.2025




17.03.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie

| | |
|---|--------------------|
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g | 0.5 porcji |
| Kasza manna na mleku 300ml | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital | 1 porcja |
| Marchewka z pieca 100g | 1 porcja |
| Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2122 kcal | Białko ogółem: | 110.44 g |
| Tłuszcz: | 48.75 g | Węglowodany ogółem: | 322.23 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 297.35 g | Sacharoza: | 48.58 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.89 g |
| Sól: | 6.12 g | | |



18.03.2025 (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) |
| Pasta buraczano-twarogowa 70g | 0.5 porcji |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| 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 |
| Brokuły z pary 100g | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa niezabielana Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |



Szynka z Indykiem (z falbanką) 2 plastry (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2168 kcal | Białko ogółem: | 105.08 g |
| Tłuszcz: | 51.48 g | Węglowodany ogółem: | 333.88 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 300.57 g | Sacharoza: | 50.6 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.9 g |
| Sól: | 5.05 g | | |



19.03.2025 (środa)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Płatki owsiane na mleku 300ml | 1 porcja |
| Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Buraczki na ciepło 100g | 1.5 porcji |
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 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) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 2 plastry (40g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |



| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Gustavus Krakowska (wieprzowa) | 2 plastry (20g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |
| Dżem wiśniowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2148 kcal | Białko ogółem: | 108 g |
| Tłuszcz: | 53.06 g | Węglowodany ogółem: | 321.54 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 278.09 g | Sacharoza: | 62.27 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.97 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.15 g |
| Sól: | 4.62 g | | |


20.03.2025 (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 |
| Twarożek z koperkiem 70g | 1 porcja |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem, niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g | 1 porcja |
| Szpinak z pieca Szpital | 1.5 porcji |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

| | |
|---|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g | 1 porcja |



| | |
|------------------------------------|------------------|
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| 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: | 2216 kcal | Białko ogółem: | 114.76 g |
| Tłuszcz: | 53.3 g | Węglowodany ogółem: | 332.62 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 300.05 g | Sacharoza: | 47.14 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.27 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.86 g |
| Sól: | 4.25 g | | |



21.03.2025 (piątek)

► **Śniadanie**

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 2 plastry (60g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Płatki pszenne na mleku 300ml | 1 porcja |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja

► **Obiad**

| | |
|--|-----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Bukiet warzyw 100g | 1.5 porcji |
| Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital | 1 porcja |

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► **Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

► **Kolacja**

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 plaster (20g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2196 kcal | Białko ogółem: | 110.32 g |
| Tłuszcz: | 58.46 g | Węglowodany ogółem: | 318.59 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 309.23 g | Sacharoza: | 48.6 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.39 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.14 g |
| Sól: | 5.27 g | | |


22.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

| | |
|------------------------------------|------------------|
| 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 |
| Twarożek waniliowy 70g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Potrąwka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Dynia z pieca 100g | 1.5 porcji |

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

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2213 kcal | Białko ogółem: | 115.08 g |
| Tłuszcz: | 54.89 g | Węglowodany ogółem: | 325.37 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 298.91 g | Sacharoza: | 44.99 g |
| Błonnik pokarmowy: | 19.6 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.62 g |
| Sól: | 4.91 g | | |


23.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |
| Zacierka na mleku 300ml | 1 porcja |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Udzik pieczony 90g | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem 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) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Szynka wieprzowa | 3 plastry (40g) |
| Salata | 1 liść (15g) |



| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g | 1 porcja |
| 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

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2211 kcal | Białko ogółem: | 134.95 g |
| Tłuszcz: | 60.88 g | Węglowodany ogółem: | 292.12 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 257.66 g | Sacharoza: | 51.36 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.58 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.97 g |
| Sól: | 4.75 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

17.03.2025 - 23.03.2025





17.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 2 plastry (60g) |
| 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 | 1 łyżka (10g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|--|----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Marchewka z pieca 100g | 1 porcja |
| Pierogi z truskawkami | 8 sztuk (280g) |
| Sos jogurtowy 70g (pierogi) | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, mleko, jaja

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony | 3/4 łyżki (25g) |

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2234 kcal | Białko ogółem: | 82.44 g |
| Tłuszcz: | 51.04 g | Węglowodany ogółem: | 366.42 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 242.29 g | Sacharoza: | 53.24 g |
| Błonnik pokarmowy: | 17.29 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.8 g |
| Sól: | 6.07 g | | |

 18.03.2025 (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) |
| Pasta buraczano-twarogowa 70g | 0.5 porcji |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Cukinia z pieca 100g | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa niezabielana Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler

► 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) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |



| | |
|-------------------------------------|------------------|
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 2 plastry (40g) |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2226 kcal | Białko ogółem: | 88.06 g |
| Tłuszcz: | 59.81 g | Węglowodany ogółem: | 347.01 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 303.01 g | Sacharoza: | 52.45 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.36 g |
| Sól: | 4.8 g | | |


19.03.2025 (środa)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Buraczki na ciepło 100g | 1.5 porcji |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 2 plastry (40g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |



| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Gustavus Krakowska (wieprzowa) | 2 plastry (20g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Dżem wiśniowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2234 kcal | Białko ogółem: | 96.44 g |
| Tłuszcz: | 57.99 g | Węglowodany ogółem: | 343.65 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 278.48 g | Sacharoza: | 63.14 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.51 g |
| Sól: | 4.94 g | | |


20.03.2025 (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) |
| | |
| Ser twarogowy, chudy | 3 plastry (60g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| | |
| Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem, niezabielana Szpital | 1 porcja |
| | |
| Marchewka z pieca 100g | 1.5 porcji |
| | |
| Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g | 1 porcja |
| | |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| | |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| | |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |
| | |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |



| | |
|---------------------------------|------------------|
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2251 kcal | Białko ogółem: | 95.8 g |
| Tłuszcz: | 56.48 g | Węglowodany ogółem: | 354.36 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 312.6 g | Sacharoza: | 54.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.43 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.52 g |
| Sól: | 4.2 g | | |


21.03.2025 (piątek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Bukiet warzyw 100g | 1.5 porcji |
| Ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital | 1 porcja |

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 plaster (20g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |



Marchewka z pieca 80g

1 porcja

Pasta z białka jaja 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 2214 kcal | Białko ogółem: | 95.24 g |
| Tłuszcz: | 62.7 g | Węglowodany ogółem: | 330.7 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 307.62 g | Sacharoza: | 53.59 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.47 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.58 g |
| Sól: | 5.12 g | | |


22.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital | 1 porcja |
| Dynia z pieca 100g | 1.5 porcji |

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) |



| | |
|---------------------------------|----------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2289 kcal | Białko ogółem: | 97.9 g |
| Tłuszcz: | 60.83 g | Węglowodany ogółem: | 349.23 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 307.69 g | Sacharoza: | 59.64 g |
| Błonnik pokarmowy: | 21.07 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.53 g |
| Sól: | 4.74 g | | |



23.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Bułki wrocławskie | 3 kromki (84g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 1 porcja (25g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Zacierka na mleku 300ml | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |



| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 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) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2211 kcal | Białko ogółem: | 113.27 g |
| Tłuszcz: | 65.44 g | Węglowodany ogółem: | 303.43 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 259.26 g | Sacharoza: | 53.54 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.72 g |
| Sól: | 4.42 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

17.03.2025 - 23.03.2025



 17.03.2025 (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 |
| Marchewka z pieca blend 100g | 1.5 porcji |
| Mięso wieprzowe blend 100g | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g | 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: | 2386 kcal | Białko ogółem: | 97.58 g |
| Tłuszcz: | 62.89 g | Węglowodany ogółem: | 370.87 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 345.46 g | Sacharoza: | 49.36 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.12 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.59 g |
| Sól: | 3.53 g | | |

 18.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Mięso drobiowe blend 100g | 1 porcja |
| Brokuły z pary blend 100g | 1.5 porcji |
| Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa blend 400ml | 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: | 2319 kcal | Białko ogółem: | 92.21 g |
| Tłuszcz: | 60.3 g | Węglowodany ogółem: | 364.92 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 339.37 g | Sacharoza: | 48.18 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.15 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.14 g |
| Sól: | 3.46 g | | |

 19.03.2025 (środa)**► Śniadanie**

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

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Mięso drobiowe blend 100g | 1 porcja |
| Ziemniaki blend Szpital | 1 porcja |
| Buraczki na ciepło blend 100g | 1.5 porcji |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus blend Szpital | 1 porcja |

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) | 1 porcja |

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 2321 kcal | Białko ogółem: | 97.16 g |
| Tłuszcz: | 63.38 g | Węglowodany ogółem: | 352.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 314.38 g | Sacharoza: | 58.85 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.35 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.63 g |
| Sól: | 2.51 g | | |

 20.03.2025 (czwartek)**► 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
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem blend Szpital 1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital 1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► 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: | 2406 kcal | Białko ogółem: | 100.42 g |
| Tłuszcz: | 64.29 g | Węglowodany ogółem: | 371.48 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 341.67 g | Sacharoza: | 46.85 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.53 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.68 g |
| Sól: | 2.39 g | | |

 21.03.2025 (piątek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Mięso drobiowe blend 100g | 1 porcja |
| Ziemniaki blend Szpital | 1 porcja |
| Bukiet warzyw blend 100g | 1.5 porcji |
| Zupa pomidorowa z makaronem blend Szpital 400g | 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: | 2293 kcal | Białko ogółem: | 98.4 g |
| Tłuszcz: | 62.86 g | Węglowodany ogółem: | 345.78 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 337.57 g | Sacharoza: | 49.15 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.02 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.82 g |
| Sól: | 2.54 g | | |


22.03.2025 (sobota)
► 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 |
| Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami blend Szpital | 1 porcja |
| Dynia z pieca blend 100g | 1.5 porcji |
| Mięso wieprzowe blend 100g | 1 porcja |

alergeny: mleko, 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: | 2350 kcal | Białko ogółem: | 94.23 g |
| Tłuszcz: | 62.25 g | Węglowodany ogółem: | 366.06 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 342.77 g | Sacharoza: | 49.82 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.46 g |
| Sól: | 2.29 g | | |

 23.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa z ryżem blend Szpital | 1 porcja |
| Mięso drobiowe blend 100g | 1 porcja |
| Ziemniaki blend Szpital | 1 porcja |
| Kalafior z pary blend 100g | 1.5 porcji |

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: | 2263 kcal | Białko ogółem: | 97.69 g |
| Tłuszcz: | 60.75 g | Węglowodany ogółem: | 344.89 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 319.37 g | Sacharoza: | 48.91 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.12 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.56 g |
| Sól: | 2.6 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

17.03.2025 - 23.03.2025





17.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|---|--------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Kalarepa | 1/8 sztuki (15g) |
| Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g | 0.5 porcji |
| Kasza manna na mleku 300ml | 1 porcja |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Surówka z jabłka i marchewki 100g | 1 porcja |
| Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |



| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony | 3/4 łyżki (25g) |
| Pomidor | 1/5 sztuki (35g) |
| Rzodkiewka | 1 i 3/4 porcji (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: | 2213 kcal | Białko ogółem: | 92.3 g |
| Tłuszcz: | 62.14 g | Węglowodany ogółem: | 337.27 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 305.96 g | Sacharoza: | 53.58 g |
| Błonnik pokarmowy: | 29.49 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.62 g |
| Sól: | 5.28 g | | |



18.03.2025 (wtorek)

▶ Śniadanie

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Rzodkiewka | 1 porcji (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Pasta jajeczna z twarogiem 70g | 0.5 porcji |
| Płatki jęczmienne na mleku 300ml | 1 porcja |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

▶ Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Surówka z białej kapusty i papryki 100g | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Ryż z olejem rzepakowym szpital 220g | 1 porcja |
| Zupa pejzanka Szpital 400ml | 1 porcja |

alergeny: mleko, seler, jaja, 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) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |



| | |
|-------------------------------------|------------------|
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (35g) |
| Pomidor | 1/6 sztuki (30g) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 2 plastry (40g) |
| Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2309 kcal | Białko ogółem: | 89.96 g |
| Tłuszcz: | 67.05 g | Węglowodany ogółem: | 353.44 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 312.06 g | Sacharoza: | 49.81 g |
| Błonnik pokarmowy: | 32.21 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.66 g |
| Sól: | 9.06 g | | |



19.03.2025 (środa)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Biała rzodkiew | 1/7 sztuki (30g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Płatki owsiane na mleku 300ml | 1 porcja |
| Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Buraczki na ciepło 100g | 1.5 porcji |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital | 1 porcja |

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Pomidor | 1/3 sztuki (65g) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |



| | |
|-------------------------|-----------------|
| Paszтет z pieca Sokółów | 2 porcje (40g) |
| Szynkowa drobiowa | 2 plastry (40g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 2237 kcal | Białko ogółem: | 93.76 g |
| Tłuszcz: | 68.04 g | Węglowodany ogółem: | 329.8 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 276.45 g | Sacharoza: | 61.01 g |
| Błonnik pokarmowy: | 33.03 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.21 g |
| Sól: | 5.3 g | | |



20.03.2025 (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) |
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (30g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Kasza manna na mleku 300ml | 1 porcja |
| Twarożek z koperkiem 70g | 1 porcja |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|---|------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa ogórkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g | 1 porcja |
| Surówka koperkowa 100g | 1.5 porcji |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

► 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) |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |



| | |
|---|-----------------------|
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Biała rzodkiew | 1/3 sztuki (65g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2331 kcal | Białko ogółem: | 95.04 g |
| Tłuszcz: | 68.07 g | Węglowodany ogółem: | 352.58 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 312.67 g | Sacharoza: | 49.25 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.65 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.18 g |
| Sól: | 4.97 g | | |


21.03.2025 (piątek)
► Śniadanie

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Ser gouda, tłusty | 1 plaster (17g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Pasta z pieczonego selera | 1 porcja |
| Biała rzodkiew | 1/8 sztuki (15g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Płatki pszenne na mleku 300ml | 1 porcja |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej 100g | 1.5 porcji |

alergeny: jaja, gluten, mleko, ryba, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 plaster (20g) |



| | |
|--|-----------------------|
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2323 kcal | Białko ogółem: | 89.54 g |
| Tłuszcz: | 72.12 g | Węglowodany ogółem: | 345.63 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 318.8 g | Sacharoza: | 55.12 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.67 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.02 g |
| Sól: | 5.75 g | | |


22.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| 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) |
| Twarożek waniliowy 70g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Ryż z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Potrawka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Zupa z soczewicą i ziemniakami Szpital 400ml | 1 porcja |
| Surówka z ogórkiem zielonym 100g | 1.5 porcji |

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Pomidor | 1/5 sztuki (35g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |



| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Gustavus Krakowska (wieprzowa) | 3 i 1/2 plastra (35g) |
| Dżem wiśniowy, niskosłodzony | 1 i 1/4 porcji (30g) |
| Rzodkiewka | 1 i 3/4 porcji (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2387 kcal | Białko ogółem: | 97.45 g |
| Tłuszcz: | 72.25 g | Węglowodany ogółem: | 351.67 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 299.35 g | Sacharoza: | 57.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.38 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.98 g |
| Sól: | 4.77 g | | |


23.03.2025 (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) |
| Zacierka na mleku 300ml | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |

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

► Obiad

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital | 1 porcja |
| Zupa marchewkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Udzik pieczony 90g | 1 porcja |
| Surówka colesław 100g | 1.5 porcji |

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra | 1/8 kostki (12g) |
| Chleb baltonowski | 2 kromki (60g) |
| Herbata czarna, napar z cukrem | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 2/3 plastra (20g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/3 plastra (30g) |



| | |
|--------------------------|-----------------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| 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

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2287 kcal | Białko ogółem: | 110.43 g |
| Tłuszcz: | 76.16 g | Węglowodany ogółem: | 306.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 260.58 g | Sacharoza: | 51.15 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.86 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.45 g |
| Sól: | 5.28 g | | |



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

17.03.2025 - 23.03.2025





17.03.2025 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

| | |
|---|--------------------|
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Kalarepa | 1/8 sztuki (15g) |
| Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g | 0.5 porcji |
| 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) |

alergeny: gluten, jaja, mleko

▶ 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 |
| Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital | 1 porcja |
| Surówka z jabłka i marchewki 100g | 1 porcja |
| Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

| | |
|--------------------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Ser twarogowy, półtłusty 1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Szynka wieprzowa 2 i 1/2 plastra (32g)

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

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2125 kcal | Białko ogółem: | 99.47 g |
| Tłuszcz: | 67.46 g | Węglowodany ogółem: | 301.87 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 189.36 g | Sacharoza: | 15.64 g |
| Błonnik pokarmowy: | 49.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28 g |
| Sól: | 6.89 g | | |

**18.03.2025 (wtorek)****► Śniadanie**

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Rzodkiewka | 1 porcji (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Pasta jajeczna z twarogiem 70g | 0.5 porcji |
| 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) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Surówka z białej kapusty i papryki 100g | 1 porcja |
| Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami Szpital | 1 porcja |
| Zupa pejszanka Szpital 400ml | 1 porcja |

alergeny: jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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



Koktajl porzeczkowy 180ml 1 porcja

Wafle ryżowe 1 sztuka (10g)

alergeny: mleko

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Szynka z Indykiem (z falbanką) 2 plastry (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g 1 porcja

Papryka czerwona 1/7 sztuki (35g)

Pomidor 1/6 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2248 kcal | Białko ogółem: | 96.18 g |
| Tłuszcz: | 71.58 g | Węglowodany ogółem: | 326.37 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 185.54 g | Sacharoza: | 14.88 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.61 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.97 g |
| Sól: | 9.18 g | | |


19.03.2025 (środa)
► Śniadanie

| | |
|---|-----------------------|
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Biała rzodkiew | 1/7 sztuki (30g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g | 1 porcja |
| Szynkowa drobiowa | 1 i 1/2 plastra (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) |

alergeny: gluten, seler, soja, mleko, jaja

► II Śniadanie

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |

alergeny: gluten, soja

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g | 1 porcja |
| Surówka wiejska 100g | 1.5 porcji |
| Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital | 1 porcja |

alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105 | 1 porcja |
|--|----------|



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: mleko, gorczyca, soja

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szykowa 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) 4 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2109 kcal | Białko ogółem: | 98.26 g |
| Tłuszcz: | 64.41 g | Węglowodany ogółem: | 307.23 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 232.56 g | Sacharoza: | 15.74 g |
| Błonnik pokarmowy: | 45.24 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.32 g |
| Sól: | 5.84 g | | |


20.03.2025 (czwartek)
► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (30g) |
| Twarożek z koperkiem 70g | 1 porcja |
| 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) |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |

alergeny: gluten, soja

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Zupa ogórkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Klops w sosie własnym 150g | 1 porcja |
| Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital | 1 porcja |
| Surówka koperkowa 100g | 1.5 porcji |

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

► Podwieczorek

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



Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital

1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Salata | 1 liść (15g) |
| Łopatka | 1 plaster (15g) |
| Szynkowa drobiowa | 3 plastry (60g) |
| Biała rzodkiew | 1/3 sztuki (65g) |
| 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: | 2263 kcal | Białko ogółem: | 99.88 g |
| Tłuszcz: | 69.81 g | Węglowodany ogółem: | 332.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 270.06 g | Sacharoza: | 16.39 g |
| Błonnik pokarmowy: | 44.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.28 g |
| Sól: | 6.28 g | | |


21.03.2025 (piątek)
► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ser gouda, tłusty | 1 plaster (17g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Biała rzodkiew | 1/8 sztuki (15g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Ser twarogowy, półtłusty | 1 i 1/2 plastra (30g) |
| Chleb żytni razowy | 3 kromki (112g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Biszkopty bezcukrowe | 4 sztuki (12g) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 5 łyżek (100g) |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Ryba panierowana Szpital | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszzonej 100g | 1.5 porcji |

alergeny: jaja, mleko, gorczyca, gluten, ryba


► Podwieczorek

| | |
|--|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |
| Koktajl truskawkowy 180ml | 1 porcja |
| Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa | 1 kromka (10g) |

alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

| | |
|--|-----------------------|
| Szynka wieprzowa | 1 i 1/2 plastra (20g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Chleb żytni razowy | 3 kromki (112g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Szynka z Indykiem (z falbanką) | 1 plaster (20g) |
| Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2261 kcal | Białko ogółem: | 95.66 g |
| Tłuszcz: | 73.97 g | Węglowodany ogółem: | 322.53 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 271.15 g | Sacharoza: | 19.13 g |
| Błonnik pokarmowy: | 44.79 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.95 g |
| Sól: | 6.04 g | | |


22.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Papryka czerwona | 1/7 sztuki (30g) |
| Sałata | 1 liść (15g) |
| Ogórek | 1/5 sztuki (35g) |
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Chleb żytni razowy | 3 kromki (112g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 5 łyżek (100g) |
| Biszkopty bezcukrowe | 4 sztuki (12g) |
| Twarożek naturalny 80g | 1 porcja |

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

| | |
|--|------------|
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Potrąwka z kurczaka Szpital | 1 porcja |
| Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital | 1 porcja |
| Zupa z soczewicą i ziemniakami Szpital 400ml | 1 porcja |
| Surówka z ogórkiem zielonym 100g | 1.5 porcji |

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy b.c. 1 porcja

Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa 1 kromka (10g)

alergeny: gluten

► Kolacja

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałata 1 liść (15g)

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: | 2249 kcal | Białko ogółem: | 100.76 g |
| Tłuszcz: | 71.3 g | Węglowodany ogółem: | 320.87 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 180.33 g | Sacharoza: | 15.77 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.62 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.02 g |
| Sól: | 5.48 g | | |



23.03.2025 (niedziela)

▶ Śniadanie

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Szynka delikatesowa z kurczaka | 1 plaster (30g) |
| Rzodkiewka | 1 porcji (15g) |
| Salata | 1 liść (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Chleb żytni razowy | 3 kromki (112g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Biszkopty bezcukrowe | 4 sztuki (12g) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 5 łyżek (100g) |
| Szynka wieprzowa | 2 i 1/2 plastra (32g) |

alergeny: gluten, soja, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy | 1 kromka (38g) |
| Margaryna klasyczna - Rama | 1 łyżka (10g) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 1 i 3/4 plastra (35g) |

alergeny: gluten, soja

▶ Obiad

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| Ziemniaki, późne | 1 porcja (250g) |
| Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital | 1 porcja |
| Surówka coleslaw 100g | 1.5 porcji |
| Zupa marchewkowa z ryżem Szpital | 1 porcja |
| Udzik pieczony 90g | 1 porcja |

alergeny: jaja, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2282 kcal | Białko ogółem: | 116.83 g |
| Tłuszcz: | 77.5 g | Węglowodany ogółem: | 302.69 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 249.39 g | Sacharoza: | 16.55 g |
| Błonnik pokarmowy: | 44.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.46 g |
| Sól: | 7.06 g | | |