



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

20.01.2025 - 26.01.2025




20.01.2025 (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		



21.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
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
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: seler, mleko, gluten

► 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:	2162 kcal	Białko ogółem:	104.72 g
Tłuszcz:	51.71 g	Węglowodany ogółem:	328.82 g
Węglowodany przyswajalne:	296.99 g	Sacharoza:	48.99 g
Błonnik pokarmowy:	21.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.07 g
Sól:	4.9 g		


22.01.2025 (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		


23.01.2025 (czwartek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
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		


24.01.2025 (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		


25.01.2025 (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		


26.01.2025 (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

20.01.2025 - 26.01.2025





20.01.2025 (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 brzoskwiowy, 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		


21.01.2025 (wtorek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
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 jarzynowa 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	87.9 g
Tłuszcz:	59.74 g	Węglowodany ogółem:	343.16 g
Węglowodany przyswajalne:	300.82 g	Sacharoza:	51.68 g
Błonnik pokarmowy:	23.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.34 g
Sól:	4.69 g		

**22.01.2025 (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		

**23.01.2025** (czwartek)**► Śniadanie**

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


24.01.2025 (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		


25.01.2025 (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		



26.01.2025 (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)



Salata	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

20.01.2025 - 26.01.2025




20.01.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana blend Szpital 400ml	1 porcja
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		

 21.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Brokuły z pary blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny blend Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	94.88 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	361.59 g
Węglowodany przyswajalne:	336.97 g	Sacharoza:	46.37 g
Błonnik pokarmowy:	21.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.62 g
Sól:	2.55 g		

 22.01.2025 (środa)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
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		


23.01.2025 (czwartek)
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

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	

 24.01.2025 (piątek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
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		

 25.01.2025 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami blend Szpital 1 porcja
Dyńa 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		

 26.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa 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

20.01.2025 - 26.01.2025





20.01.2025 (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 brzoskwiniowy, 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		



21.01.2025 (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
Biały barszcz Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, 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:	2292 kcal	Białko ogółem:	89.24 g
Tłuszcz:	67.01 g	Węglowodany ogółem:	347.23 g
Węglowodany przyswajalne:	306.38 g	Sacharoza:	49.53 g
Błonnik pokarmowy:	31.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.66 g
Sól:	8.06 g		



22.01.2025 (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		



23.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z 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)
Sałata	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		


24.01.2025 (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)
Salata	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		


25.01.2025 (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
Potrąwka 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		



26.01.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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. łatwoprzyswajalnych węglowodanów

20.01.2025 - 26.01.2025





20.01.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	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		


21.01.2025 (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
Biały barszcz Szpital	1 porcja

alergeny: jaja, seler, gorczyca, mleko, gluten

► 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:	2231 kcal	Białko ogółem:	95.46 g
Tłuszcz:	71.54 g	Węglowodany ogółem:	320.16 g
Węglowodany przyswajalne:	179.86 g	Sacharoza:	14.6 g
Błonnik pokarmowy:	41.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.97 g
Sól:	8.18 g		

**22.01.2025 (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)

Szynkowa drobiowa 2 plastry (40g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 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		


23.01.2025 (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		


24.01.2025 (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		


25.01.2025 (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
Potrąka 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		


26.01.2025 (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		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna

20.01.2025 - 26.01.2025





20.01.2025 (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		



21.01.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
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
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: seler, mleko, gluten

► 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:	2241 kcal	Białko ogółem:	87.99 g
Tłuszcz:	64.92 g	Węglowodany ogółem:	337.54 g
Węglowodany przyswajalne:	303.64 g	Sacharoza:	51.02 g
Błonnik pokarmowy:	25.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.49 g
Sól:	4.72 g		


22.01.2025 (środa)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
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)
Salata	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		



23.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
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		



24.01.2025 (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		


25.01.2025 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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)
--------	-----------------

► 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		


26.01.2025 (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

20.01.2025 - 26.01.2025





20.01.2025 (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		



21.01.2025 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
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
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, 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:	2619 kcal	Białko ogółem:	99.17 g
Tłuszcz:	77.61 g	Węglowodany ogółem:	393.88 g
Węglowodany przyswajalne:	311.35 g	Sacharoza:	51.69 g
Błonnik pokarmowy:	28.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.7 g
Sól:	4.84 g		



22.01.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
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		



23.01.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
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		



24.01.2025 (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		



25.01.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
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
Potrąwka 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		



26.01.2025 (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		