



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

24.03.2025 - 30.03.2025





24.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	97.46 g
Tłuszcz:	73.73 g	Węglowodany ogółem:	335.57 g
Węglowodany przyswajalne:	289.65 g	Sacharoza:	51.32 g
Błonnik pokarmowy:	28.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.72 g
Sól:	4.13 g		



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Kurczak w sosie słodko kwaśnym lekkostrawnym 170g	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	107.17 g
Tłuszcz:	65.68 g	Węglowodany ogółem:	337.66 g
Węglowodany przyswajalne:	292.43 g	Sacharoza:	50.35 g
Błonnik pokarmowy:	27.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28 g
Sól:	5.26 g		



26.03.2025 (środa)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	104.78 g
Tłuszcz:	78.26 g	Węglowodany ogółem:	327.64 g
Węglowodany przyswajalne:	278.49 g	Sacharoza:	63.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.64 g
Sól:	4.06 g		



27.03.2025 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 105g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2367 kcal	Białko ogółem:	87.97 g
Tłuszcz:	67.73 g	Węglowodany ogółem:	366.52 g
Węglowodany przyswajalne:	334.32 g	Sacharoza:	56.36 g
Błonnik pokarmowy:	26.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.5 g
Sól:	3.91 g		



28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, mleko, seler, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Białko ogółem:	98.07 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	335.35 g
Węglowodany przyswajalne:	319.24 g	Sacharoza:	54.59 g
Błonnik pokarmowy:	30.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.74 g
Sól:	6.26 g		


29.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 i 1/2 plastra (70g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	106.94 g
Tłuszcz:	71.3 g	Węglowodany ogółem:	309.88 g
Węglowodany przyswajalne:	266.9 g	Sacharoza:	50.46 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.1 g
Sól:	4.96 g		


30.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, ryba

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	108.45 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	311.97 g
Węglowodany przyswajalne:	271.11 g	Sacharoza:	49.39 g
Błonnik pokarmowy:	24.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g
Sól:	4.78 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

24.03.2025 - 30.03.2025





24.03.2025 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Chałka zdobna	1 i 1/4 kromki (30g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja

alergeny: mleko, gluten

▶ Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, mleko, jaja

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 plastry (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Mus jabłkowo-dyniowy 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2701 kcal	Białko ogółem:	117.74 g
Tłuszcz:	82.34 g	Węglowodany ogółem:	387.19 g
Węglowodany przyswajalne:	327.8 g	Sacharoza:	66.95 g
Błonnik pokarmowy:	29.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.52 g
Sól:	4.6 g		



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, jaja, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Kurczak w sosie słodko kwaśnym lekkostrawnym 170g	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



Koktajl brzoskwinowy 180ml

1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2588 kcal	Białko ogółem:	120.27 g
Tłuszcz:	73.56 g	Węglowodany ogółem:	375.58 g
Węglowodany przyswajalne:	308.5 g	Sacharoza:	59.4 g
Błonnik pokarmowy:	30.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.1 g
Sól:	5.69 g		



26.03.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital 1 porcja

Wafle ryżowe 1 sztuka (10g)

alergeny: mleko

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 1 porcja

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2697 kcal	Białko ogółem:	120.52 g
Tłuszcz:	87.66 g	Węglowodany ogółem:	369.26 g
Węglowodany przyswajalne:	299.57 g	Sacharoza:	84.69 g
Błonnik pokarmowy:	24.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.07 g
Sól:	4.19 g		



27.03.2025 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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



alergeny: gluten

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2707 kcal	Białko ogółem:	94.56 g
Tłuszcz:	76.94 g	Węglowodany ogółem:	424.69 g
Węglowodany przyswajalne:	348.21 g	Sacharoza:	59.42 g
Błonnik pokarmowy:	31.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.61 g
Sól:	4.02 g		



28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Pieczywo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)
Pasta warzywna 35g	2 porcje
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)

alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, mleko, seler, ryba

► Podwieczorek

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



Deser jogurtowy o smaku szarlotki MK

1 porcja

alergeny: mleko

► Kolacja

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

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2543 kcal	Białko ogółem:	104.48 g
Tłuszcz:	76.47 g	Węglowodany ogółem:	372.37 g
Węglowodany przyswajalne:	334.97 g	Sacharoza:	59.59 g
Błonnik pokarmowy:	36.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g
Sól:	6.7 g		



29.03.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 i 1/2 plastra (70g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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


Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, jaja, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2535 kcal	Białko ogółem:	115.88 g
Tłuszcz:	76.83 g	Węglowodany ogółem:	359.86 g
Węglowodany przyswajalne:	283.66 g	Sacharoza:	67.88 g
Błonnik pokarmowy:	29.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.06 g
Sól:	5.23 g		



30.03.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, ryba

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko

► Obiad

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

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Salata 1 liść (15g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2558 kcal	Białko ogółem:	118.48 g
Tłuszcz:	73.19 g	Węglowodany ogółem:	367.41 g
Węglowodany przyswajalne:	292.63 g	Sacharoza:	53.75 g
Błonnik pokarmowy:	31.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.66 g
Sól:	5.2 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

24.03.2025 - 30.03.2025




24.03.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Mus jabłkowo-dyniowy 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	114.87 g
Tłuszcz:	56.58 g	Węglowodany ogółem:	329.66 g
Węglowodany przyswajalne:	286.28 g	Sacharoza:	49.16 g
Błonnik pokarmowy:	24.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.43 g
Sól:	5.08 g		



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur, niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Marchewka z pieca 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	128.79 g
Tłuszcz:	56.04 g	Węglowodany ogółem:	327.51 g
Węglowodany przyswajalne:	285.95 g	Sacharoza:	50.95 g
Błonnik pokarmowy:	25.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.04 g
Sól:	5.58 g		


26.03.2025 (środa)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	119.45 g
Tłuszcz:	65.19 g	Węglowodany ogółem:	322.77 g
Węglowodany przyswajalne:	273.8 g	Sacharoza:	62.9 g
Błonnik pokarmowy:	23.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.95 g
Sól:	4.38 g		



27.03.2025 (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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Białko ogółem:	105.54 g
Tłuszcz:	50.68 g	Węglowodany ogółem:	360.38 g
Węglowodany przyswajalne:	329.51 g	Sacharoza:	54.58 g
Błonnik pokarmowy:	23.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.68 g
Sól:	4.18 g		


28.03.2025 (piątek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Salata 1 liść (15g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

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

► Przekąska


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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



29.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 i 1/2 plastra (70g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	129.04 g
Tłuszcz:	59.09 g	Węglowodany ogółem:	326.82 g
Węglowodany przyswajalne:	285 g	Sacharoza:	38.63 g
Błonnik pokarmowy:	23.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Sól:	5.21 g		


30.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, ryba

► Obiad

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

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	126.74 g
Tłuszcz:	56.24 g	Węglowodany ogółem:	302.35 g
Węglowodany przyswajalne:	264.46 g	Sacharoza:	47.36 g
Błonnik pokarmowy:	20.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.72 g
Sól:	4.96 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

24.03.2025 - 30.03.2025





24.03.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	99.25 g
Tłuszcz:	57.07 g	Węglowodany ogółem:	330.64 g
Węglowodany przyswajalne:	291.99 g	Sacharoza:	52.47 g
Błonnik pokarmowy:	26.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.89 g
Sól:	5.86 g		


25.03.2025 (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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana, z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	107.98 g
Tłuszcz:	63.33 g	Węglowodany ogółem:	331.59 g
Węglowodany przyswajalne:	290 g	Sacharoza:	51.53 g
Błonnik pokarmowy:	23.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.72 g
Sól:	5.08 g		

**26.03.2025 (środa)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	89.05 g
Tłuszcz:	66.96 g	Węglowodany ogółem:	319.87 g
Węglowodany przyswajalne:	281.2 g	Sacharoza:	59.03 g
Błonnik pokarmowy:	24.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.61 g
Sól:	4.51 g		

**27.03.2025** (czwartek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Cukinia z pieca 80g 1 porcja

Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 105g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	83.58 g
Tłuszcz:	53.22 g	Węglowodany ogółem:	378.01 g
Węglowodany przyswajalne:	248.49 g	Sacharoza:	55.19 g
Błonnik pokarmowy:	20.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.18 g
Sól:	4.09 g		



28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	90.16 g
Tłuszcz:	52.69 g	Węglowodany ogółem:	353.78 g
Węglowodany przyswajalne:	329.6 g	Sacharoza:	57.5 g
Błonnik pokarmowy:	28.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.5 g
Sól:	4.06 g		


29.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w koperkowym sosie Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	97.52 g
Tłuszcz:	60.45 g	Węglowodany ogółem:	350.18 g
Węglowodany przyswajalne:	289.96 g	Sacharoza:	58.54 g
Błonnik pokarmowy:	24.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Sól:	5.54 g		

**30.03.2025 (niedziela)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja, ryba

► Obiad

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

alergeny: seler, gluten

► Podwieczorek

Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja

alergeny: brak

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	105.48 g
Tłuszcz:	61.24 g	Węglowodany ogółem:	312.28 g
Węglowodany przyswajalne:	268.43 g	Sacharoza:	49.35 g
Błonnik pokarmowy:	18.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.7 g
Sól:	4.58 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

24.03.2025 - 30.03.2025




24.03.2025 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

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


25.03.2025 (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

Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

Dynia z pieca blend 100g 1.5 porcji

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur blend Szpital 400ml 1 porcja

alergeny: seler, gluten, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja


► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2382 kcal	Białko ogółem:	95.31 g
Tłuszcz:	61.55 g	Węglowodany ogółem:	375.56 g
Węglowodany przyswajalne:	336.2 g	Sacharoza:	49.16 g
Błonnik pokarmowy:	25.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.93 g
Sól:	2.39 g		


26.03.2025 (środa)
► Śniadanie

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

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2331 kcal	Białko ogółem: 103.41 g
Tłuszcz: 63.46 g	Węglowodany ogółem: 347.74 g
Węglowodany przyswajalne: 304.12 g	Sacharoza: 58.45 g
Błonnik pokarmowy: 21.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g
Sól: 2.47 g	


27.03.2025 (czwartek)

► Śniadanie

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

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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


► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	93.33 g
Tłuszcz:	62.14 g	Węglowodany ogółem:	369.97 g
Węglowodany przyswajalne:	338.86 g	Sacharoza:	53.21 g
Błonnik pokarmowy:	28.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.8 g
Sól:	2.74 g		


28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem blend Szpital	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw blend 100g	1.5 porcji
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	98.5 g
Tłuszcz:	63.87 g	Węglowodany ogółem:	346.17 g
Węglowodany przyswajalne:	337.96 g	Sacharoza:	49.07 g
Błonnik pokarmowy:	24.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.6 g
Sól:	2.44 g		


29.03.2025 (sobota)
► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
 Fasolka szparagowa parowana blend 100g 1.5 porcji
 Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g 1 porcja
 Mięso drobiowe blend 100g 1 porcja
 Krupnik kukurydziany 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: 2360 kcal	Białko ogółem: 94.82 g
Tłuszcz: 61.94 g	Węglowodany ogółem: 371.01 g
Węglowodany przyswajalne: 329.22 g	Sacharoza: 46.93 g
Błonnik pokarmowy: 26.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g
Sól: 2.36 g	


30.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Szpinak z pieca blend Szpital 1.5 porcji

Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

Zupa jarzynowa z kaszą manną blend Szpital 1 porcja

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	102.32 g
Tłuszcz:	63.44 g	Węglowodany ogółem:	365.32 g
Węglowodany przyswajalne:	341.81 g	Sacharoza:	46.85 g
Błonnik pokarmowy:	22.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.45 g
Sól:	2.37 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

24.03.2025 - 30.03.2025





24.03.2025 (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	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► **Obiad**

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	98.05 g
Tłuszcz:	77.65 g	Węglowodany ogółem:	348.51 g
Węglowodany przyswajalne:	297.5 g	Sacharoza:	51.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.59 g
Sól:	4.58 g		



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kurczak w sosie słodko kwaśnym 170g	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	104.6 g
Tłuszcz:	67.76 g	Węglowodany ogółem:	345.56 g
Węglowodany przyswajalne:	293.18 g	Sacharoza:	49.84 g
Błonnik pokarmowy:	33.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.2 g
Sól:	6.44 g		



26.03.2025 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kotlety mielone z warzywami Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2399 kcal	Białko ogółem:	106.45 g
Tłuszcz:	77.14 g	Węglowodany ogółem:	337 g
Węglowodany przyswajalne:	279.71 g	Sacharoza:	54.22 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g
Sól:	4.12 g		



27.03.2025 (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 siemieniem lnianym	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)



Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Sałatka z ryżu z szynką i pomidorem 105g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	88.44 g
Tłuszcz:	66.04 g	Węglowodany ogółem:	373.97 g
Węglowodany przyswajalne:	330.02 g	Sacharoza:	54.17 g
Błonnik pokarmowy:	33.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g
Sól:	4.25 g		



28.03.2025 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2364 kcal	Białko ogółem:	93.67 g
Tłuszcz:	79.96 g	Węglowodany ogółem:	334.73 g
Węglowodany przyswajalne:	315.07 g	Sacharoza:	53.25 g
Błonnik pokarmowy:	33.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.23 g
Sól:	6.99 g		



29.03.2025 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 i 1/2 plastra (70g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	106.47 g
Tłuszcz:	74.84 g	Węglowodany ogółem:	318.58 g
Węglowodany przyswajalne:	268.7 g	Sacharoza:	50.4 g
Błonnik pokarmowy:	33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g
Sól:	5.5 g		


30.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja, ryba

► Obiad

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

alergeny: gluten, gorczyca, jaja, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	105.98 g
Tłuszcz:	70.83 g	Węglowodany ogółem:	315.11 g
Węglowodany przyswajalne:	269.74 g	Sacharoza:	49.66 g
Błonnik pokarmowy:	28.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.81 g
Sól:	5.15 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

24.03.2025 - 30.03.2025





24.03.2025 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

▶ Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, soja

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



25.03.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, seler, gorczyca, gluten

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Pasta warzywna 35g 1 porcja

alergeny: gluten, seler

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	112.84 g
Tłuszcz:	72.29 g	Węglowodany ogółem:	304.47 g
Węglowodany przyswajalne:	169.42 g	Sacharoza:	14.15 g
Błonnik pokarmowy:	41.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.01 g
Sól:	6.6 g		


26.03.2025 (środa)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	2 porcje
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, seler, soja, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca, jaja, gluten


► Podwieczorek

Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital	1 porcja
Gruszka	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

alergeny: mleko

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	106.83 g
Tłuszcz:	71.49 g	Węglowodany ogółem:	308.77 g
Węglowodany przyswajalne:	225.73 g	Sacharoza:	18.29 g
Błonnik pokarmowy:	41.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.8 g
Sól:	5.06 g		


27.03.2025 (czwartek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko + truskawka)150g

1 porcja

alergeny: gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka z ryżem pełnoziarnistym z szynką i pomidorem 105g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	89.9 g
Tłuszcz:	66.34 g	Węglowodany ogółem:	348.64 g
Węglowodany przyswajalne:	195.15 g	Sacharoza:	21.83 g
Błonnik pokarmowy:	55.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g
Sól:	4.97 g		



28.03.2025 (piątek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	99.05 g
Tłuszcz:	68.91 g	Węglowodany ogółem:	322.2 g
Węglowodany przyswajalne:	281.19 g	Sacharoza:	17.51 g
Błonnik pokarmowy:	46.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g
Sól:	6.46 g		



29.03.2025 (sobota)

► Śniadanie

Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 i 1/2 plastra (70g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, gorczyca


► Podwieczorek

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

alergeny: brak

► Kolacja

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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	112.77 g
Tłuszcz:	72.76 g	Węglowodany ogółem:	326.75 g
Węglowodany przyswajalne:	240.21 g	Sacharoza:	15.49 g
Błonnik pokarmowy:	45.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.59 g
Sól:	6.36 g		



30.03.2025 (niedziela)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, soja, mleko, jaja, ryba

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, gorczyca, jaja, seler, mleko

► Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	113.59 g
Tłuszcz:	79.26 g	Węglowodany ogółem:	316.34 g
Węglowodany przyswajalne:	200.04 g	Sacharoza:	15.24 g
Błonnik pokarmowy:	40.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.72 g
Sól:	6.69 g		