

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.03.2024 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Paszтет drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, Papryka czerwona 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Ser biały (MLE) 50g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 60g Paszтет drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, pomidor 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Paszтет drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, Papryka czerwona 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z kury (GLU, MLE, SEL) 300g Placki ziemniaczane z sosem drobiowym z pieczarkami (GLU,SEL,JAJ) 200g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z kury (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,JAJ,MLE) 300g Marchewka na ciepło z groszkiem (GLU,MLE) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z kury (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,JAJ,MLE) 300g Marchewka na ciepło z groszkiem (GLU,MLE) 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z kury (GLU, MLE, SEL) 300g Placki ziemniaczane z sosem drobiowym z pieczarkami (GLU,SEL,JAJ) 200g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 100g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posisek nocny (PN)	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek kiszony 60g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 150g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) bez octu 260g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 150g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) bez octu 260g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Ogórek kiszony 60g Herbata 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354kcal, Białko: 102,9g, Tłuszcz: 90,9g, Tłuszcze nasycone: 31,65g Węglowodany 298,5g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 35g, Sól: 7,09g	Energia: 1955kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 1955kcal, Białko: 125g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2082kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 80g, Tłuszcze nasycone: 24g Węglowodany 262g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 41g, Sól: 7g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.03.2024 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) 80g Parówka na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Papryka 50g, sałata 30g Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu i natki pietruszki (MLE) 80g Parówka na gorąco bez ketchupu i musztardy 50g Pomidor bez skórki + sałata 80g Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu i natki pietruszki (MLE) 80g Parówka na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Pomidor + sałata 80g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Musli na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) 80g Parówka na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Papryka 50g, sałata 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa dyniowa z grzankami (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU, MLE, SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU, MLE, SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Brokuł gotowany 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU, MLE, SEL) 200 g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Brokuł gotowany 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa <u>bez grzanek</u> (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU, MLE, SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka makaronowa z jajkiem, szpinakiem, papryką, ogórkiem i tuńczykiem z wody (GLU, RYB, JAJ, MLE) 200g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Pomidor 60g Herbata 250 ml <u>PN: jabłko 1 szt.</u>	Sałatka makaronowa z jajkiem, szpinakiem i pomidorem (bez cebuli, ogórka i papryki) i tuńczykiem z wody (GLU, RYB, JAJ, MLE) 200g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Herbata 250 ml <u>PN: obrane jabłko 1 szt.</u>	Sałatka makaronowa z jajkiem, szpinakiem i pomidorem (bez cebuli, ogórka i papryki) i tuńczykiem z wody (GLU, RYB, JAJ, MLE) 200g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Herbata 250 ml <u>PN: kefir (GLU, MLE) 150g</u>	Sałatka z makaronem razowym z jajkiem, warzywami i tuńczykiem z wody (GLU, RYB, JAJ, MLE) 200g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml <u>PN: kefir (GLU, MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2416kcal, Białko: 100,6g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 28,8g Węglowodany 353g, Cukry proste: 63g, Błonnik: 41g, Sól: 5,7g	Energia: 2080kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 53g, Tłuszcze nasycone: 16,3g Węglowodany 313g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 30g, Sól: 5,5g	Energia: 2080kcal, Białko: 120,6g, Tłuszcz: 53g, Tłuszcze nasycone: 16,3g Węglowodany 313g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 30g, Sól: 5,5g	Energia: 2181kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 301g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, Sól: 5,3g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.03.2024 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 50g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 50g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g Kawa zboż. z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 50g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 50g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków bez cebuli (MLE) 150g, Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g + jogurt naturalny (MLE) 100g Surówka z buraczków bez cebuli (MLE) 150g, Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 30g, Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Pomidor bez skórki 30g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</u>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 60g, Sałata 20g, Pomidor 30g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek homogenizowany naturalny (MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2208kcal, Białko: 87,7g, Tłuszcz: 80,4g, Tłuszcze nasycone: 37,2g Węglowodany 296,6g, Cukry proste: 59g, Błonnik: 24,7g, Sól: 6,5g	Energia: 2138kcal, Białko: 103,6g, Tłuszcz: 52,8g, Tłuszcze nasycone: 19g Węglowodany 292g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 22g, Sól: 5,5g	Energia: 2340 kcal, Białko:115,7g, Tłuszcz: 81,7g, Tłuszcze nasycone: 37,2g Węglowodany 300,5, Cukry proste: 59g, Błonnik: 24,7g, Sól: 6,5g	Energia: 1997kcal, Białko: 86g, Tłuszcz: 83g, Tłuszcze nasycone: 43g Węglowodany 240g, Cukry proste: 48g, Błonnik: 27g, Sól: 6,1g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.03.2024 - ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 60g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, pomidor 30g Naleśniki z serem białym <u>bez dżemu</u> (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Smażony kotlet z piersi kurczaka, panierowany (GLU,MLE,JAJ) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Surówka colesław na jogurcie (SEL,GOR) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,SEL,MLE) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kalafior gotowany bez bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g <u>Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem</u> (GLU,MLE,SEL) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kalafior gotowany bez bułki tartej 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,SEL,MLE) 100g Kasza jęczmienna perłowa (GLU) 100g Surówka colesław na jogurcie (SEL,GOR) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + positek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Pomidor 60g Kiełki rzodkiewki 15g Herbata 250 ml <i>PN: Kefir (MLE) 150g</i>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: Kefir (MLE) 150g</i>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 2 szt 100g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: Kefir (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Pomidor 60g Kiełki rzodkiewki 15g Herbata 250 ml <i>PN: Kefir (MLE) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 3,8g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.03.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (SOJ,MLE,ORZ,SEL, GOR) 50g Polędwica z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Papryka czerwona 30g Sałata 15g Kakao z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR) 50g Polędwica z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kakao z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (SOJ,MLE,ORZ,SEL, GOR) 50g Polędwica z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Pomidor 60g Sałata 15g Kakao z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (SOJ,MLE,ORZ,SEL, GOR) 50g Polędwica z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Papryka czerwona 30g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Wątróbka duszona z cebulką (GLU,SEL) 200g Surówka z kapusty kiszanej (MLE,SEL) 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kurczak duszony z jarzynką (GLU,MLE) 200g Brokuł gotowany (GLU,MLE) 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kurczak duszony z jarzynką (GLU,MLE) 200g Brokuł gotowany (GLU,MLE) 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane nietyuczzone (MLE) 180g Wątróbka duszona z cebulką (GLU,SEL) 200g Surówka z kapusty kiszanej (MLE,SEL) 150g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor 30g, Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: mus owocowy 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: mus owocowy 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Jajko (JAJ) gotowane 1 szt 50g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>	<u>Ryż brązowy</u> z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2522kcal, Białko: 122,7g, Tłuszcz: 77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 32g, Sól: 5,2g	Energia: 2308kcal, Białko: 123g, Tłuszcz: 60g, Tłuszcze nasycone: 17g Węglowodany 327g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2600kcal, Białko: 130,5g, Tłuszcz: 77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2110 kcal, Białko: 125g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 243g, Cukry proste: 55g, Błonnik: 32g, Sól: 4,7g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.03.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 150g Fasolka szparagowa gotowana 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 150g Fasolka szparagowa gotowana 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 150g Fasolka szparagowa gotowana 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 150g Fasolka szparagowa gotowana 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Kompot z owoców mieszanych 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Polędwica sopocka (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 15g Kiełki 15g Herbata 250ml <i>PN: kisiel (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g <u>Sałatka jarzynowa na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g</u> Polędwica sopocka (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: kisiel (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g <u>Sałatka jarzynowa na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g</u> Polędwica sopocka (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Polędwica sopocka (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 15g Kiełki 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: kisiel bez cukru (GLU) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2316kcal, Białko: 103,6g, Tłuszcz: 95,6g, Tłuszcze nasycone: 32,1g, Węglowodany 274g, Cukry proste: 28g, Błonnik: 22,1g, Sól: 4,9g	Energia: 2124kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 70,6g, Tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany 286g, Cukry proste: 30g, Błonnik: 17,5g, Sól: 4,5g	Energia: 2418kcal, Białko: 110,3g, Tłuszcz: 97,6g, Tłuszcze nasycone: 32,1g, Węglowodany 283g, Cukry proste: 34g, Błonnik: 22,1g, Sól: 4,9g	Energia: 2017kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 87g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany 230g, Cukry proste: 25g, Błonnik: 25g, Sól: 4,4g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.03.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g Pomidor 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Jajko (JAJ) 1 szt 50g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g Pomidor 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU, MLE, SEL) 320g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Surówka z marchewki z ananase 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml <u>Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym sosem pomidorowym (GLU, MLE) 200g</u> Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Surówka z marchewki na jogurcie (MLE) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml <u>Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym sosem pomidorowym (GLU, MLE) 200g</u> Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Surówka z marchewki na jogurcie (MLE) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU, MLE, SEL) 320g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 180g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU, MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, kiełki 15g Herbata 250ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU, MLE) 100g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU, MLE) 100g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU, MLE) 100g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, kiełki 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek wiejski (MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.03.2024 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Jaja gotowane z sosem tatarskim (JAJ,MLE) 80g Masło (MLE) 15g Szynka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g <u>Jaja gotowane z sosem jogurtowym z pietruszką (JAJ,MLE) 80g</u> Masło (MLE) 15g Szynka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g <u>Jaja gotowane z sosem jogurtowym z pietruszką (JAJ,MLE) 80g</u> Masło (MLE) 15g Szynka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Jaja gotowane z sosem tatarskim (JAJ,MLE) 80g Masło (MLE) 15g Szynka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Pieczone udko 100g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowane udko bez skóry 100g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez ogórka i kukurydzy (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowane udko bez skóry 100g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez ogórka i kukurydzy (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Pieczone udko bez skóry 100g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + positek nocny (PN)	Sałatka z sałaty lodowej i fety (sałata lodowa, feta, papryka, pomidor, ogórek kiszony, olej roślinny) (MLE) 150g Chleb zwykły (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <u>PN: banan</u>	Sałatka z sałaty lodowej i twarogu białego (sałata lodowa, twaróg, pomidor bez skórki, natka pietruszki, olej roślinny) (MLE) 150g Chleb pszenny (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <u>PN: banan</u>	Sałatka z sałaty lodowej i twarogu białego (sałata lodowa, twaróg, pomidor bez skórki, natka pietruszki, olej roślinny) (MLE) 150g Chleb pszenny (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>	Sałatka z sałaty lodowej i fety (sałata lodowa, feta, papryka, ogórek kiszony, olej roślinny) (MLE) 150g Chleb razowy (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <u>PN: jabłko</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2299kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 69,6g, Tłuszcze nasycone: 27,9g, Węglowodany 345g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 1959kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 54g, Tłuszcze nasycone: 20g, Węglowodany 280g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 30g, Sól: 4,9g	Energia: 2359kcal, Białko: 112g, Tłuszcz: 71,3g, Tłuszcze nasycone: 30,2g, Węglowodany 351g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 2087kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 69g, Tłuszcze nasycone: 27,7g, Węglowodany 298g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, Sól: 6,3g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.03.2024 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 30g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 30g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor bez skórki 30g Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g <u>Jajka gotowane (JAJ) 100g</u> Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor 30g Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (SOJ,MLE,ORZ,SEL, GOR) 60g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Gulasz wieprzowy z szynki (GLU,MLE,JAJ, SOJ,SEL) 200g Kasza gryczana 100g Buraczki zasmażane (MLE,GLU) 100g Kompot bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Gulasz <u>wieprzowy z szynki bez cebuli</u> (GLU,MLE,JAJ, SOJ,SEL) 200g Kasza jęczmienna drobna (GLU) 100g Burak gotowany bez cebuli 100g Kompot bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Gulasz wieprzowy z szynki bez cebuli (GLU,MLE,JAJ, SOJ,SEL) 200g Kasza jęczmienna drobna (GLU) 100g Burak gotowany bez cebuli 100g Kompot bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Gulasz wieprzowy (GLU,MLE,JAJ, SOJ,SEL) 200g Kasza gryczana 100g Buraczki zasmażane (MLE,GLU) 100g Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń czekoladowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń czekoladowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń czekoladowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń czekoladowy bez cukru (MLE,GLU) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2361kcal, Białko: 79,3g, Tłuszcz: 71,8g, Tłuszcze nasycone: 19,5g Węglowodany 359,2g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 24,4g, Sól: 5g	Energia: 2105kcal, Białko: 78g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 12,7g Węglowodany 313 g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 24g, Sól: 4g	Energia: 2458kcal, Białko: 102,3g, Tłuszcz: 80,8g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 359,2g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 24,4g, Sól: 5g	Energia: 2221kcal, Białko: 75g, Tłuszcz: 70g, Tłuszcze nasycone: 19g Węglowodany 230g, Cukry proste: 45g, Błonnik: 26g, Sól: 4,8g	

Jadłospisy za okres 10.03.2024-19.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.03.2024 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pomidor 30g, ogórek zielony 30g Kawa zboż. z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Jajko gotowane (JAJ) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pomidor 30g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 380g Surówka z pekińskiej na jogurcie (MLE)150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z drobną kaszą (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez cebuli (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z drobną kaszą (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez cebuli (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z pekińskiej na jogurcie (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 50g Szcypiorek 10g, papryka 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 50g Natka pietruszki 10g, pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 100g Natka pietruszki 10g, pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 50g Szcypiorek 10g, papryka 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl na jogurcie z owoców bez cukru 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g	Energia: 2230kcal, Białko: 107g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik:25, Sól: 5,2g	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	