

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.03.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb zwykły (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Polędwica sopocka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE)250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb żytni (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) z grzankami (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU,JAJ,SEL,MLE) 200g Surówka z białej kapusty (GLU,MLE) 75g Surówka z buraczków 75g Kasza pęczak, gotowana 100g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) bez grzanek (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU,JAJ,SEL,MLE) 200g Surówka z marchewki z jogurtem (MLE) 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kasza jęczmienna, drobna 100g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) bez grzanek (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU,JAJ,SEL,MLE) 200g Surówka z marchewki z jogurtem (MLE) 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kasza jęczmienna, drobna 100g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) bez grzanek (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU,JAJ,SEL,MLE) 200g Surówka z białej kapusty (GLU,MLE) 75g Surówka z buraczków 75g Kasza pęczak, gotowana 100g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posisek nocny (PN)	Makaron z białym serem, masłem i cynamonem (GLU,MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z kurczaka (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 30g Ogórek zielony 20g, sałata 15g <i>PN: kisiel owocowy 150g</i>	Makaron z białym serem, masłem i cynamonem (GLU,MLE) 100g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z kurczaka (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 30g Pomidor bez skórki 40g, sałata 15g <i>PN: kisiel owocowy 150g</i>	Makaron z białym serem, masłem i cynamonem (GLU,MLE) 100g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z kurczaka (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 30g Pomidor 40g, sałata 15g <i>PN: kefir 150g</i>	Makaron razowy z białym serem, masłem i cynamonem (GLU,MLE) 100g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z kurczaka (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR) 30g Ogórek 20g, sałata 15g <i>PN: kisiel owocowy bez cukru 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2223 kcal, Białko: 93,85g, Tłuszcze: 77,5g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany: 302,8g, Cukry: 56g, Błonnik: 31,2g, Sól: 4,3g	Energia: 2492 kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 80g, Tłuszcze nasycone: 28g, Węglowodany 287g, Cukry: 80g, Błonnik: 25g, Sól: 4,3g	Energia: 2479 kcal, Białko: 138g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone: 35,8g, Węglowodany: 301,6g, Cukry: 73g, Błonnik: 35g, Sól: 5,5g	Energia: 2400kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 86,8g, Tłuszcze nasycone: 31,3g, Węglowodany: 302g, Cukry: 64g, Błonnik: 42g, Sól: 6,3g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.03.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo zwykłe z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka 50g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Pomidor b/s 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Pomidor 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem z cebulką (GLU,MLE,SEL) 300g Sałata lodowa z jogurtem (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebulki (GLU,MLE,SEL) 300g Sałata lodowa z jogurtem (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebulki (GLU,MLE,SEL) 300g Sałata lodowa z jogurtem (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebuli (GLU,MLE,SEL) 300g Sałata lodowa z jogurtem (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i czosnkiem (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata 250 ml <i>PN: banan 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: banan 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>	Chleb żytni (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i czosnkiem (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2408 kcal, Białko: 113g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5g	Energia: 2012, Białko: 107g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 265g, Cukry: 60g, Błonnik: 26g, Sól: 5g	Energia: 2408 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5g	Energia: 2205kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 34g, Węglowodany: 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 39g, Sól:6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.03.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250g Chleb zwykły (GLU,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa chuda (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 45g Jajko gotowane (JAJ) 50g z jogurtowym sosem koperkowym (MLE) 20g Sałata lodowa 20g, rzodkiewka 45g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250g Chleb pszenny (GLU,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa chuda (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 45g Jajko gotowane (JAJ) 50g z jogurtowym sosem koperkowym (MLE) 20g Sałata lodowa 20g, pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250g Chleb pszenny (GLU,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa chuda (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 45g Jajko gotowane (JAJ) 50g z jogurtowym sosem koperkowym (MLE) 20g Sałata lodowa 20g, pomidor 30g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 250g Chleb razowy (GLU,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka wieprzowa chuda (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 45g Jajko gotowane (JAJ) 50g z jogurtowym sosem koperkowym (MLE) 20g Sałata lodowa 20g, rzodkiewka 45g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa ogórkowa (SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Mintaj pieczony (RYB,GLU,JAJ) 150g Surówka z kapusty kiszzonej 75g Fasolka zielona gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa (SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Mintaj gotowany bez panierki w delikatnym sosie (RYB,GLU,MLE) 150g Fasolka zielona gotowana bez bułki tartej 75g Surówka z marchewki z jogurtem (MLE) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa (SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Mintaj gotowany bez panierki w delikatnym sosie (RYB,GLU,MLE) 150g Fasolka zielona gotowana bez bułki tartej 75g Surówka z marchewki z jogurtem (MLE) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa (SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Mintaj pieczony bez panierki (RYB,GLU,JAJ) 150g Surówka z kapusty kiszzonej 75g Fasolka zielona gotowana bez bułki tartej 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Pieczona kaszanka z cebulką (GLU,MLE,SEL) 120g Sałata 15g, ogórek kiszony 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 1946 kcal, Białko: 91g, Tłuszcze: 57,2g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany: 279,3g, Cukry: 60g, Błonnik: 29,1, Sól: 6g	Energia: 2256kcal, Białko: 93g, Tłuszcze: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,8g, Węglowodany: 295g, Cukry: 62g, Błonnik: 27g, Sól: 3,8g	Energia: 2568 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 109g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 292g, Cukry: 60g, Błonnik: 30g, Sól: 3g	Energia: 2522kcal, Białko: 99,2g, Tłuszcze: 106g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 307,8g, Cukry: 68g, Błonnik: 33g, Sól: 3g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.03.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały półtłusty (MLE) 60g Dżem niskosłodzony 30g Szynka z piersi indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g Papryka czerwona 50g, kiełki rzodkiewki 15g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Dżem niskosłodzony 30g Szynka z piersi indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 100g Szynka z piersi indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Szynka z piersi indyka (GLU,MLE,SOJ,GOR,SEL) 30g Sałata 30g, kiełki rzodkiewki 15g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 200g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 200g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 200g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami z kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 200g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka ryżowa z szynką z kurczaka i warzywami (papryka,kukurydza,ogórek,fasola czerwona) z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 200g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 150g</i>	Sałatka ryżowa z szynką z kurczaka, sałatą lodową, pomidorem bez skórki z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 200g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser mozzarella (MLE) 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE)150g</i>	Sałatka ryżowa z szynką z kurczaka, sałatą lodową, pomidorem bez skórki z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 200g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser mozzarella (MLE) 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE)150g</i>	Sałatka z ryżu brązowego z szynką z kurczaka i warzywami bez kukurydzy (papryka,ogórek,fasola czerwona) z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 200g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser mozzarella (MLE) 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2036 kcal, Białko: 120,9, Tłuszcze: 55,2, tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany: 278,4g, Cukry: 50g, Błonnik: 30,4g, Sól: 5,5g	Energia: 2205 kcal, Białko: 105g, tłuszcze: 53g, tłuszcze nasycone: 26g, Węglowodany: 309g, Cukry: 48g, Błonnik: 15g, sól: 3,6g	Energia: 2545 kcal, Białko: 123,5g, Tłuszcze: 80,3g, tłuszcze nasycone: 28,5g, Węglowodany: 343g, Cukry: 82g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2578kcal, Białko: 117g, Tłuszcze: 81g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany:363 g, Cukry: 70g, Błonnik: 36g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.03.2024 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (MLE, GLU) 300ml Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Pomidor 60g, sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Kaszka manna na mleku (MLE, GLU) 300ml Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica na parze (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Kaszka manna na mleku (MLE, GLU) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica na parze (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g, Pomidor 60g, sałata 15g, Kawa zboż z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Musli na mleku (MLE, GLU) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ) 30g Pomidor 60g, sałata 15g, Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczone udko z kurczaka 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 75g Surówka z buraków 75g Ziemniaki pieczone 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, SEL, MLE) 250ml Gotowane udko z kurczaka bez skóry 100g Surówka z marchwi z jabłkiem 75g Surówka z buraków bez cebuli 75g Ziemniaki gotowane z koperkiem (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, SEL, MLE) 250ml Gotowane udko z kurczaka bez skóry 100g Surówka z marchwi z jabłkiem 75g Surówka z buraków bez cebuli 75g Ziemniaki gotowane z koperkiem (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczone udko z kurczaka bez skóry 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 75g Surówka z buraków bez cebuli 75g Ziemniaki gotowane z koperkiem, nietłuczone 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + positek nocny (PN)	Chleb zwykły z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ogórek kiszony 30g Sałata 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Krakowska sucha (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g <i>PN: kisiel bez cukru 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Szynka drobiowa (MLE, GLU, GOR, SEL, SOJ) 45g Pomidor bez skórki 30g Sałata 15g <i>PN: kisiel bez cukru 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Szynka drobiowa (MLE, GLU, GOR, SEL, SOJ) 45g Pomidor 30g Sałata 15g <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Krakowska sucha (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Ogórek kiszony 30g Sałata 15g <i>PN: kisiel bez cukru 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, Białko: 125,8g, Tłuszcz: 78,4g, Tłuszcze nasycone: 29,8g, Węglowodany 301g, Cukry: 53g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2314 kcal, Białko: 127,2g, Tłuszcz: 77,4, Tłuszcze nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 6g	Energia: 2447 kcal, Białko: 132,5g, Tłuszcz: 81,6g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2399kcal, Białko: 129g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.03.2024 - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo zwykłe (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Parówka drobiowa, cienka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 2 szt. 100g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 30g, pomidor 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Jajko gotowane 1 szt. Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 30g, pomidor 30g Herbata 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Smażony kotlet mielony (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (MLE) 75g Colesław na jogurcie (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE,GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE,GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (MLE) 75g Colesław na jogurcie (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pasta z tuńczyka 50g Ogórek kiszony 30g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny z musem z jabłek niesłodzonym (MLE) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (MLE) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny z musem z jabłek niesłodzonym (MLE) 150g</i>	Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (MLE) 50g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny z musem z jabłek niesłodzonym (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony drobiowy (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pasta z tuńczyka na jogurcie (MLE) 50g Ogórek kiszony 30g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny z musem z jabłek niesłodzonym (MLE) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, białko: 111,6 g, węglowodany: 286,8 g, cukry: 68,8g, tłuszcze: 90,1g, tłuszcze nasycone.: 42g, błonnik: 29,4, sól: 5g	Energia: 2100 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 67g, tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany: 285g, Cukry: 40g, Błonnik: 20g, Sól: 5g	Energia: 2462 kcal, białko: 121g, węglowodany: 298,7 g, cukry: 68,8g, tłuszcze: 93g, tłuszcze nasycone.: 43,6g, błonnik: 29,4, sól: 5g	Energia: 2524kcal, Białko: 119g, Tłuszcze: 94,5g, Tłuszcze nasycone: 32,5g, Węglowodany: 312,7g, Cukry: 49g, Błonnik: 31,5g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.03.2024 – WTOREK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb zwykły (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Sałata 15g, kiełki rzodkiewki 15g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Płatki ryżowe na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb pszenny (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 50g Sałata 30g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Płatki ryżowe na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb pszenny (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (SEL,GLU,JAJ,MLE,SOJ) 50g Sałata 30g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Musli na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Chleb razowy (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 50g Sałata 15g, kiełki rzodkiewki 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Łazanki z kapustą kiszoną, mielonym z szynki wieprzowej i pieczarkami (GLU,SEL,SOJ,GOR,JAJ) 400g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem (GLU,MLE,SEL,JAJ) bez czosnku 350g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem (GLU,MLE,SEL,JAJ) bez czosnku 350g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Makaron razowy z kurczakiem i szpinakiem (GLU,MLE,SEL,JAJ) 350g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka żydowska na jogurcie z ogórkiem kiszonym (MLE,GLU,SEL) 150g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (SEL,GOR,GLU,SOJ) 45g Pomidor 60g, sałata 10g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: Pomarańcza 0,5 szt.</i>	Sałatka żydowska na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE,GLU,SEL) 150g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (SEL,GOR,GLU,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, sałata 10g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: Pomarańcza 0,5 szt.</i>	Sałatka żydowska na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE,GLU,SEL) 150g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (SEL,GOR,GLU,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, sałata 10g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: budyń (GLU,MLE) 150g</i>	Sałatka żydowska na jogurcie z ogórkiem kiszonym (MLE,GLU,SEL) 150g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (SEL,GOR,GLU,SOJ) 45g Pomidor 60g, sałata 10g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: Pomarańcza 0,5 szt.</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2341 kcal, Białko: 119g, Tłuszcze: 84g, Tłuszcze nasycone: 39g, Węglowodany: 291g, Cukry: 72g, Błonnik: 36g, sól: 6g	Energia: 2290 kcal, Białko: 116g, Tłuszcze: 77,6g, Tłuszcze nasycone: 35,8g, Węglowodany: 291g, Cukry: 70g, Błonnik: 29g, sól: 5,7g	Energia: 2466 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 89g, Tłuszcze nasycone: 42g, Węglowodany: 303g, Cukry: 72g, Błonnik: 36g, sól: 6g	Energia: 2428kcal, Białko: 123g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 39g, Węglowodany: 304,7g, Cukry: 57g, Błonnik: 38g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.03.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU,JAJ) 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU,MLE) 150g Surówka z pekińskiej (MLE) 75g Surówka z buraczków 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU,JAJ) 100g Gotowane bitki wieprzowe w sosie (GLU,MLE) 150g Surówka z pekińskiej z jogurtem bez kukurydzy i cebuli (MLE) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU,JAJ) 100g Gotowane bitki wieprzowe w sosie (GLU,MLE) 150g Surówka z pekińskiej z jogurtem bez kukurydzy i cebuli (MLE) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Kasza gryczana 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU,MLE) 150g Surówka z pekińskiej (MLE) 75g Surówka z buraczków 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Kiełbasa na gorąco z musztardą (GLU, MLE, SEL, GOR, SOJ) 90g Pieczywo z ziarnami (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Ogórek kiszony 50g, kiełki rzodkiewki 15g Herbata 250ml <u>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU) 150g</u>	Chuda kiełbasa drobiowa na ciepło (GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) 80g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU) 150g</u>	Chuda kiełbasa drobiowa na ciepło (GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) 80g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>	Chuda kiełbasa drobiowa na ciepło z musztardą (GLU, MLE, SEL, GOR, SOJ) 90g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 30g Ogórek kiszony 50g, kiełki 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2543 kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 41g, Węglowodany: 348g, Cukry: 89g, Błonnik: 31g, Sól: 4g	Energia: 2399kcal, Białko: 106g, Tłuszcze: 75,8g, Tłuszcze nasycone: 38g, Węglowodany: 340g, Cukry: 91g, Błonnik: 25g, Sól: 4,4g	Energia: 2780 kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 92g, Tłuszcze nasycone: 43g, Węglowodany: 390g, Cukry: 94g, Błonnik: 31g, Sól: 4g	Energia: 2632kcal, Białko: 108g, Tłuszcze: 87,7g, Tłuszcze nasycone: 40,4g, Węglowodany: 369g, Cukry: 80g, Błonnik: 34g, Sól: 4,4g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.03.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Dżem niskosłodzony malinowy 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Dżem niskosłodzony malinowy 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, pomidor b/s 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 100g Dżem niskosłodzony malinowy 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g, sałata 30g, pomidor b/s 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 45g Sałata 30g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Krupnik (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z białej kapusty (MLE,GOR) 75g Kalafior gotowany (GLU) 75g Ziemniaki gotowane 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik z drobną kaszą (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Marchew gotowana (GLU,MLE) 75g Kalafior gotowany bez bułki tartej (GLU) 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik z drobną kaszą (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Marchew gotowana (GLU,MLE) 75g Kalafior gotowany bez bułki tartej (GLU) 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z białej kapusty (MLE,GOR) 75g Kalafior gotowany bez bułki tartej (GLU) 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100 g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z sosem tatarskim (JAJ,MLE,GOR) 50g Szynka wieprzowa gotowana (GLU,SEL,SOJ,MLE,GOR) 45g Sałata lodowa 20g Papryka czerwona 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń waniliowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100 g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane z sosem jogurtowym z pietruszką (JAJ,MLE) 50g Szynka wieprzowa gotowana (GLU,SEL,SOJ,MLE,GOR) 50g Sałata lodowa 20g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń waniliowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100 g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane z sosem jogurtowym z pietruszką (JAJ,MLE) 50g Szynka wieprzowa gotowana (GLU,SEL,SOJ,MLE,GOR) 50g Sałata lodowa 20g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <u>PN: budyń waniliowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100 g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z sosem tatarskim na jogurcie (JAJ,MLE,GOR) 50g Szynka wieprzowa gotowana (GLU,SEL,SOJ,MLE,GOR) 50g Sałata lodowa 20g Papryka czerwona 30g Herbata bez cukru <u>PN: budyń waniliowy bez cukru (MLE,GLU) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2552 kcal, Białko: 102g, Tłuszcze: 89g, Tłuszcze nasycone: 16,8g, Węglowodany: 346g, Cukry: 36g, Błonnik: 27g, Sól: 6g	Energia: 2220 kcal, Białko: 99g Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2692 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 96g, Tłuszcze nasycone: 20,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 27g, Sól: 6g	Energia: 2672kcal, Białko: 110g, Tłuszcze: 91g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 363g, Cukry: 38g, Błonnik: 28g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 20.03.2024-29.03.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.03.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 60g Ser żółty (MLE) 40g Sałata 15g Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką na jogurcie naturalnym (MLE) 60g Ser mozzarella (MLE) 40g Sałata 15g 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 Twarożek z pietruszką na jogurcie naturalnym (MLE) 60g Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 60g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Ser mozzarella (MLE) 40g Sałata 15g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa krem z dyni (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU,MLE) 200g Sałata lodowa z jogurtem i koperkiem (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni bez grzanek (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Sałata lodowa z jogurtem i koperkiem (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni bez grzanek (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g + jogurt naturalny (MLE) 100g Sałata lodowa z jogurtem i koperkiem (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni bez grzanek (GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Sałata lodowa z jogurtem i koperkiem (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka warzywna z tuńczykiem z wody i jajkiem (sałata, ogórek, pomidor, papryka, tuńczyk, jajko, olej rzepakowy) 150g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt.</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka warzywna z tuńczykiem z wody (sałata, pomidor bez skórki, tuńczyk, jajko, jogurt naturalny) 150g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka warzywna z tuńczykiem z wody (sałata, pomidor bez skórki, tuńczyk, jajko, jogurt naturalny) 150g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: kefir (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka warzywna z tuńczykiem z wody i jajkiem (sałata, ogórek, pomidor, papryka, tuńczyk, jajko, olej rzepakowy) 150g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt.</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	