

Jadłospisy za okres 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
09.04.2024 – WTOREK	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) (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 gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) (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 Ryż gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) (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 Ryż gotowany 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, groszek) (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 gryczana 100g 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 <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	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 <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	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 <u>PN: jogurt naturalny 100g</u>	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 <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.04.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne 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 jęczmienne 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 jęczmienne 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 bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne 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 Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebulki (GLU,MLE,SEL) 300g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebulki (GLU,MLE,SEL) 300g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebuli (GLU,MLE,SEL) 300g Surówka z marchewki 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 30g, 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 30g, 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 30g, 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 30g, 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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.04.2024 – CZWARTEK	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 60g 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 60g 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 szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 300g Ryż basmati gotowany 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) 300g Ryż biały gotowany 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) 300g Ryż biały gotowany 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (MLE, GLU) 300ml Leczo z warzywami z kiełbaską drobiową (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ,GOR) 300g Ryż brązowy gotowany 100g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek 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 60g, sałata 30g  <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 60g, 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 60g, 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 60g, sałata 30g  <i>PN: kisiel owocowy bez cukru 150g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.04.2024 – PIĄTEK	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) 50g 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) 50g Papryka czerwona 50g, kiełki rzodkiewki 15g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa ogórkowa (SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Mintaj pieczony (RYB,GLU,JAJ) 150g Surówka z kapusty kiszonej 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 kiszonej 75g Fasolka zielona gotowana bez bułki tartej 75g Kompot wieloowocowy 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) 250g 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, sałata lodową, pomidorem bez skórki z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 250g 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, sałata lodową, pomidorem bez skórki z jogurtem (GLU,SEL,MLE,JAJ,GOR) 250g 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) 250g 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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.04.2024 - SOBOTA	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 40g, pomidor 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 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 40g, pomidor 60g 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: jabłko 1 szt</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: jabłko 1 szt</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: serek wiejski wysokobiałkowy 1 szt</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: jabłko 1 szt</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.04.2024 - 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 180g 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 180g 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 180g 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 180g 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 + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ogórek kiszony 60g Sałata 15g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Krakowska sucha (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g <i>PN: budyń (MLE) 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 60g Sałata 15g <i>PN: budyń (MLE) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Szynka drobiowa (MLE, GLU, GOR, SEL, SOJ) 45g Pomidor 60g Sałata 15g <i>PN: budyń (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 60g Sałata 15g <i>PN: budyń bez cukru (MLE) 150g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2354 kcal, Białko: 75,8g, Tłuszcz: 78,4g, Tłuszcz nasycone: 29,8g, Węglowodany 301g, Cukry: 53g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2314 kcal, Białko: 127,2g, Tłuszcz: 77,4, Tłuszcz nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 6g	Energia: 2447 kcal, Białko: 132,5g, Tłuszcz: 81,6g, Tłuszcz nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2399kcal, Białko: 129g, Tłuszcz: 80g, Tłuszcz nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.04.2024 – PONIEDZIAŁEK	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 50g 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 60g 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 50g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa (GLU, MLE, SEL) 300g Placki ziemniaczane z sosem drobiowym z pieczarkami (GLU,SEL,IAJ) 200g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami z jogurtem 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU,MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,IAJ,MLE) 300g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami z jogurtem (bez cebuli, papryki i kukurydzy) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU,MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,IAJ,MLE) 300g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami z jogurtem (bez cebuli, papryki i kukurydzy) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU,MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa (GLU, MLE, SEL) 300g Placki ziemniaczane z sosem drobiowym z pieczarkami (GLU,SEL,IAJ) 200g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami z jogurtem 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU,MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Ogórek kiszony 60g, pomidor 60g Herbata 250ml <u>PN: koktajl owocowy na jogurcie (MLE) 150g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) bez octu 260g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250ml <u>PN: koktajl owocowy na jogurcie (MLE) 150g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) bez octu 260g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (IAJ) 1 szt Sałata 30g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250ml <u>PN: koktajl owocowy na jogurcie (MLE) 150g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Ogórek kiszony 60g, pomidor 60g Herbata 250ml <u>PN: koktajl owocowy na jogurcie bez cukru (MLE) 150g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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: 2105kcal, Białko: 127g, 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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.04.2024 – 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 30g, rzodkiewka 45g 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, pomidor b/s 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, pomidor b/s 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 30g, rzodkiewka 45g 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 <u>PN: kiwi 1 szt.</u>	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 <u>PN: kiwi 1 szt.</u>	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 <u>PN: budyń (GLU,MLE) 150g</u>	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 <u>PN: kiwi 1 szt.</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.04.2024 – 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 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 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>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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: 2480 kcal, Białko: 124g, 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 09.04.2024-18.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.04.2024 – 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 60g 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 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) <b>100g</b> Dżem niskosłodzony malinowy 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 30g, sałata 30g, pomidor b/s 60g 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 60g 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 Fasolka szparagowa gotowana (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 Surówka z marchewki 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 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 Surówka z marchewki 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 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 Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 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) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g 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 60g 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 60g Herbata 250ml <u>PN: budyń waniliowy (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100 g Masło (MLE) 15g Jajko na twardo z sosem jogurtowym z pietruszką (JAJ,MLE) 50g Szynka wieprzowa gotowana (GLU,SEL,SOJ,MLE,GOR) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Herbata bez cukru <u>PN: budyń waniliowy bez cukru (MLE,GLU) 150g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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	