

Jadłospisy za okres 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.04.2024 – PIĄTEK	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) 50g 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) 50g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Surówka z kapusty kiszonej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Surówka z kapusty kiszonej 75g Ryż brązowy gotowany 100g 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>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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: 110,3, 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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Bratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.04.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) 80g Cienka parówka drobiowa o wysokiej zawartości mięsa na gorąco z łagodnym ketchupem/musztardą (GLU, SEL, SOJ, GOR) 2 szt + 10g Rzodkiewka 30g, pomidor 60g 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 Cienka drobiowa parówka o wysokiej zawartości mięsa na gorąco bez ketchupu i musztardy 2 szt Pomidor bez skórki 30g, 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 Cienka drobiowa parówka o wysokiej zawartości mięsa na gorąco bez ketchupu i musztardy 2 szt Pomidor bez skórki 30g, sałata 30g 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 Cienka parówka drobiowa o wysokiej zawartości mięsa na gorąco z łagodnym ketchupem /musztardą 2szt + 10g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Rzodkiewka 30g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką (GLU, SEL) 200g Surówka z kapusty czerwonej (MLE, SEL) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kurczak duszony z białym sosem (GLU, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Surówka z marchewki 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kurczak duszony z białym sosem (GLU, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Surówka z marchewki 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane nietłuczone (MLE) 180g Wątróbka duszona z cebulką (GLU, SEL) 200g Surówka z kapusty czerwonej (MLE, SEL) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g 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 Ogórek zielony 30g, Papryka 50g Herbata 250 ml <i>PN: mus owocowy 150g</i>	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 <i>PN: mus owocowy 150g</i>	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 <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>	<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 Ogórek zielony 30g, Papryka 50g Herbata 250 ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>
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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.04.2024 - NIEDZIELA	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 60g 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 60g 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 60g 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 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko 150g Surówka colesław (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko bez skóry 150g Surówka colesław (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek 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>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.04.2024 – PONIEDZIAŁEK	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 papryka 50g, ogórek zielony 50g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	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 bez skórki 60g, sałata 30g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt. Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 30g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb żytni (GLU) 100g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g papryka 50g , ogórek zielony 50g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU,MLE,SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez ogórka i kukurydzy (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez ogórka i kukurydzy (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU,MLE,SEL) 160g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka z marchewki 75g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 75g 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 kiełki 15g, pomidor 60g Herbata 250ml <u>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</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: jogurt owocowy (MLE) 100g</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: jogurt naturalny (MLE) 100g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.04.2024 – WTOREK	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, Ogórek zielony 60g 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	Musli 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, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 300g Gulasz wieprzowy z szynki (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL) 200g Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 300g Gulasz wieprzowy z szynki bez cebuli (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL) 200g Kasza jęczmienna drobna (GLU) 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 300g Gulasz wieprzowy z szynki bez cebuli (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL) 200g Kasza jęczmienna drobna (GLU) 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 300g Gulasz wieprzowy (GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL) 200g Kasza gryczana 100g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Schab (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR) 50g Rzodkiewka 30g, Papryka czerwona 50g 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 gotowane (JAJ) 50g Schab (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR) 50g Rzodkiewka 30g, Papryka czerwona 50g 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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.04.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 50g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor 60g Ogórek kiszony 30g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 50g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g <u>Jajka gotowane (JAJ) 2szt</u> Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 60g Pomidor 60g Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony (SOJ,MLE,ORZ,SEL, GOR) 50g Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU) 30g Pomidor 60g Ogórek kiszony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z pekińskiej na jogurcie (MLE)75g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez cebuli (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie bez cebuli (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z pekińskiej na jogurcie (MLE) 75g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g 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 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb pszenne (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 <u>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g <u>Ser biały (MLE) 100g</u> Natka pietruszki 10g, pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 50g Szcypiorek 10g, papryka 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl na jogurcie z owoców bez cukru 150g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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	

Jadłospisy za okres 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.04.2024 – CZWARTEK	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 Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU, MLE) 75g Surówka z białej kapusty (GOR, MLE) 75g 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 Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU, MLE) 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g 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 Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU, MLE) 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g 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 Marchewka z groszkiem na ciepło (GLU, MLE) 75g Surówka z białej kapusty (GOR, MLE) 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	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, sałata 30g Herbata 250ml <i>PN: galaretka owocowa 100g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: galaretka owocowa (MLE) 100g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Ogórek kiszony 60g, sałata 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.04.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Parówki na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Papryka 50g, sałata 30g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Parówki na gorąco bez ketchupu i musztardy 50g Pomidor bez skórki + sałata 80g Kawa zbożowa na mleku (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Parówka na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Pomidor + sałata 80g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Parówki na gorąco z łagodnym ketchupem 50g Papryka 50g, sałata 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Mintaj pieczony z sosem cytrynowym Jajka sadzone 2 szt (JAJ) 100g Szpinak na ciepło 75g Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Jajka sadzone 2 szt (JAJ) 100g Szpinak na ciepło bez czosnku 75g Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Jajka sadzone 2 szt (JAJ) 100g Szpinak na ciepło bez czosnku 75g Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU,MLE,SEL) 300g Pęczak gotowany (GLU) 100g Jajka sadzone 2 szt (JAJ) 100g Szpinak na ciepło 75g Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	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 <i>PN: jabłko 1 szt.</i>	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 <i>PN: jabłko 1 szt.</i>	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 <i>PN: kefir (GLU,MLE) 150g</i>	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 <i>PN: jabłko 1 szt.</i>
<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: 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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.04.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 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 Rzodkiewka 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki owsiane (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 owsiane 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 owsiane 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 Rzodkiewka 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa ogórkowa (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Marchwianka z ryżem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków bez cebuli 75g, Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Marchwianka z ryżem (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g + <b>jogurt naturalny (MLE) 100g</b> Surówka z buraczków bez cebuli 75g, Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa (SEL,GLU,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z buraczków 75g Brokuł gotowany 75g 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 50g, 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 60g 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 60g 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 60g Herbata bez cukru 250ml  <u>PN: serek homogenizowany naturalny (MLE) 150g</u>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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 19.04.2024-28.04.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.04.2024 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL) 60g Sałata 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Musli na mleku (MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, papryka czerwona 60g Naleśniki z serem białym <u>bez dżemu</u> (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (SEL,GLU) 300g Smażony kotlet z piersi kurczaka, panierowany (GLU,MLE,JAJ) 150g Ziemniaki pieczone 210g Surówka colesław na jogurcie (SEL,GOR) 75g Surówka z marchewki (MLE) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (SEL,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,SEL,MLE) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki (MLE) 75g Kalafor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (SEL,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,MLE,SEL) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Kalafor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół z razowym makaronem (SEL,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,SEL,MLE) 150g Kasza jęczmienna perłowa (GLU) 100g Surówka colesław na jogurcie (SEL,GOR) 75g Surówka z marchewki (MLE) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek 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>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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	