

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
30.03.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Ser biały z rzodkiewką (MLE) 60g Sałata 30g Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Ser biały (MLE) 60g 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 Jajko gotowane (JAJ) 50g Ser biały (MLE) 60g 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 Jajko gotowane (JAJ) 50g Ser biały z rzodkiewką 60g Sałata 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (GLU, SEL, GOR) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot z owoców mieszanych 250ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Galareta warzywna (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 250g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 40g Galareta warzywna (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 250g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 40g Galareta warzywna (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 250g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 40g Galareta warzywna (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 250g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt.</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2316kcal, Białko: 103,6g, Tłuszcz: 95,6g, Tłuszcze nasycone: 32,1g Węglowodany 274g, Cukry proste: 28g, Błonnik: 22,1g, Sól: 4,9g	Energia: 2124kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 70,6g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 286g, Cukry proste: 30g, Błonnik: 17,5g, Sól: 4,5g	Energia: 2418kcal, Białko: 110,3g, Tłuszcz: 97,6g, Tłuszcze nasycone: 32,1g Węglowodany 283g, Cukry proste: 34g, Błonnik: 22,1g, Sól: 4,9g	Energia: 2017kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 87g, Tłuszcze nasycone: 31g Węglowodany 230g, Cukry proste: 25g, Błonnik: 25g, Sól: 4,4g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.03.2024 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Biała kiełbasa 1 szt (GLU,MLE,JAJ,SOJ,GOR) 100g Ćwikła z chrzanem 100g Sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Szynka z piersi indyka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 60g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Ser biały (MLE) 60g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Biała kiełbasa 1 szt (GLU,MLE,JAJ,SOJ,GOR) 100g Ćwikła z chrzanem 100g Sałata 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Żurek z jajkiem i chrzanem (GLU,SEL,MLE,JAJ) 300g Pieczone udko z kurczaka 1 szt (SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (GLU,MLE,JAJ) 60g	Żurek z jajkiem bez chrzanu (GLU,SEL,MLE,JAJ) 300g Gotowane udko z kurczaka bez skóry 1 szt (SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (GLU,MLE,JAJ) 60g	Żurek z jajkiem bez chrzanu (GLU,SEL,MLE,JAJ) 300g Gotowane udko z kurczaka 1 szt (SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (GLU,MLE,JAJ) 60g	Żurek z jajkiem i chrzanem (GLU,SEL,MLE,JAJ) 300g Pieczone udko z kurczaka bez skóry 1 szt (SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (GLU,MLE,JAJ) 60g
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony z żurawiną (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR,JAJ) 75g Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym 100g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata 250ml <i>PN: kisiel (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 40g (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 250g Pasta z tuńczyka z natką pietruszki 100g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250ml <i>PN: kisiel (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 40g (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 250g Pasta z tuńczyka z natką pietruszki 100g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250ml <i>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony z żurawiną (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR,JAJ) 75g Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym 100g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata 250ml <i>PN: kisiel bez cukru (GLU) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2316kcal, Białko: 103,6g, Tłuszcz: 95,6g, Tłuszcze nasycone: 32,1g Węglowodany 274g, Cukry proste: 28g, Błonnik: 22,1g, Sól: 4,9g	Energia: 2124kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 70,6g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 286g, Cukry proste: 30g, Błonnik: 17,5g, Sól: 4,5g	Energia: 2418kcal, Białko: 110,3, 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 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.04.2024 - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Jajecznica ze szczypiorkiem (JAJ,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy, pieczony (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Lekka jajecznica na mleku (JAJ,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi kurczaka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Lekka jajecznica na mleku (JAJ,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z piersi kurczaka (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Jajecznica ze szczypiorkiem (JAJ,MLE) 100g Masło (MLE) 15g Schab wieprzowy, pieczony (GLU,MLE,GOR,SEL,SOJ) 50g Miks sałat 25g, ogórek zielony 50g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kotlet schabowy, smażony (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z buraczków 125g Fasolka szparagowa, gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml Ciasto drożdżowe (GLU,MLE,JAJ) 50g	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Schab gotowany w sosie (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z buraczków bez cebuli 125g Fasolka szparagowa gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml Ciasto drożdżowe (GLU,MLE,JAJ) 50g	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Schab gotowany w sosie (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z buraczków bez cebuli 125g Fasolka szparagowa gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml Ciasto drożdżowe (GLU,MLE,JAJ) 50g	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Kasza gryczana 100g Schab gotowany w sosie (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z buraczków bez cebuli 125g Fasolka szparagowa gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml Ciasto drożdżowe (GLU,MLE,JAJ) 50g
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka jarzynowa 200g Chleb zwykły (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata 30g Herbata 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym bez cebuli 200g Chleb zwykły (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata 30g Herbata 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym bez cebuli 200g Chleb zwykły (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata 30g Herbata 250 ml <i>PN: serek wiejski lekki (MLE) 150g</i>	Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 200g Chleb żytni (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata 30g Herbata 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2299kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 69,6g, Tłuszcze nasycone: 27,9g Węglowodany 345g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 1959kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 54g, Tłuszcze nasycone: 20g Węglowodany 280g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 30g, Sól: 4,9g	Energia: 2359kcal, Białko: 112g, Tłuszcz: 71,3g, Tłuszcze nasycone: 30,2g Węglowodany 351g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 2087kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 69g, Tłuszcze nasycone: 27,7g Węglowodany 298g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, Sól: 6,3g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwoprzewijalnych węglowodanów
02.04.2024 – 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 Pomidor 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 60g 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 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU,MLE,SEL) 320g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki z ananasem 125g Surówka z pekińskiej na jogurcie z koperkiem (MLE) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym sosem pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki na jogurcie (MLE) 125g Surówka z pekińskiej na jogurcie z koperkiem (MLE) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym sosem pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki na jogurcie (MLE) 125g Surówka z pekińskiej na jogurcie z koperkiem (MLE) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU,MLE,SEL) 320g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki z ananasem 125g Surówka z pekińskiej na jogurcie z koperkiem (MLE) 125g 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 <i>PN: galaretka owocowa 150g</i>	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 <i>PN: galaretka owocowa 150g</i>	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 <i>PN: Kefir (MLE) 150g</i>	Sałatka z sałaty lodowej i fety (sałata lodowa, feta, papryka, pomidor, ogórek kiszony, olej roślinny) (MLE) 150g Chleb żytni (GLU) 100g Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
03.04.2024 – 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 kukurydziane 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 kapusty czerwonej 125g Brokuł gotowany 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 380g Sałata lodowa na jogurcie 125g Brokuł gotowany 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 380g Sałata lodowa na jogurcie 125g Brokuł gotowany 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 380g Surówka z kapusty czerwonej 125g Brokuł gotowany 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona 50g Herbata 250ml <u>PN: budyń (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 60g Herbata 250ml <u>PN: budyń (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 60g Herbata 250ml <u>PN: budyń (MLE,GLU) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka 50g Herbata 250ml <u>PN: budyń 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 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
04.04.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 50g Pomidor 60g, 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 Pomidor 60g, ogórek zielony 50g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką (GLU,SEL) 200g Surówka z kapusty kiszzonej (MLE,SEL) 125g Surówka z buraczków 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kurczak duszony z jarzynką (GLU,MLE) 200g Kalafior gotowany 125g Surówka z buraczków bez cebuli 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kurczak duszony z jarzynką (GLU,MLE) 200g Kalafior gotowany 125g Surówka z buraczków bez cebuli 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,SEL) 300ml Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Wątróbka duszona z cebulką (GLU,SEL) 200g Surówka z kapusty kiszzonej (MLE,SEL) 125g Surówka z buraczków 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor 60g, Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski lekki 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor b/s 60g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski lekki 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Jajko (JAJ) gotowane 1 szt 50g Pomidor b/s 60h, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski wysokobiałkowy (MLE) 150g</u>	<u>Ryż brązowy</u> z jabłkiem i cynamonem z jogurtem naturalnym (MLE) 100g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: serek wiejski lekki 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2522kcal, Białko: 122,7g, Tłuszcz:77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 32g, Sól: 5,2g	Energia: 2308kcal, Białko: 123g, Tłuszcz: 60g, Tłuszcze nasycone: 17g Węglowodany 327g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2600kcal, Białko: 130,5g, Tłuszcz:77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2110 kcal, Białko: 125g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 243g, Cukry proste: 55g, Błonnik: 32g, Sól: 4,7g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.04.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, pomidor 60g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, pomidor bez skórki 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, pomidor bez skórki 30g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka gotowana (GLU,MLE,SEL) 30g Sałata 30g, pomidor 60g Naleśniki z serem białym <u>bez dżemu</u> (GLU,MLE,JAJ) 1 szt. Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU,MLE) 200g Surówka z marchewki (MLE) 125g Fasolka gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z marchewki (MLE) 125g Fasolka gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g + jogurt naturalny (MLE) 100g Surówka z marchewki (MLE) 125g Fasolka gotowana 125g 150g, Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,SEL,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU,MLE) 200g Surówka z marchewki (MLE) 125g Fasolka gotowana 125g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Makrela wędzona (RYB) 75g Mozzarella (MLE) 50g, Sałata 30g, Papryka czerwona 50g, Herbata bez cukru 250ml <u>PN: banan 1 szt</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Mozzarella light (MLE) 50g, Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: banan 1 szt</u>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Mozzarella light (MLE) 50g, Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Makrela wędzona (RYB) 75g Mozzarella (MLE) 50g, Sałata 30g, Papryka czerwona 50g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: niedojrzały banan 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	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
06.04.2024 - SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE)250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Szynka gotowana (GLU,SEL,GOR,SOJ) 50g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Smażony kotlet z piersi kurczaka, panierowany (GLU,MLE,JAJ) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka colesław na jogurcie (SEL,GOR) 125g Marchewka z groszkiem (GLU,MLE) 125g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,SEL,MLE) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kalafior gotowany bez bułki tartej 125g Gotowana marchewka z groszkiem (GLU,MLE) 125g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU,MLE,SEL) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kalafior gotowany bez bułki tartej 125g Gotowana marchewka z groszkiem (GLU,MLE) 125g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,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) 125g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 125g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Paszтет drobiowy pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 75g Sałata 30g, Papryka czerwona 50g Herbata 250 ml <u>PN: Kefir (MLE) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Paszтет drobiowy pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 75g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: Kefir (MLE) 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (GLU,MLE,SEL,SOJ) 50g Paszтет drobiowy pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 75g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: Kefir (MLE) 150g</u>	Chleb żytni (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Paszтет drobiowy pieczony (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 75g Sałata 30g, Papryka czerwona 50g Herbata 250 ml <u>PN: Kefir (MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 3,8g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.04.2024 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica (MLE,JAJ) 100g Polędwica drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, szczypiorek 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica (MLE,JAJ) 100g Polędwica drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica (MLE,JAJ) 100g Polędwica drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica (MLE,JAJ) 100g Polędwica drobiowa (GLU,MLE,SEL,SOJ) 30g Sałata 30g, szczypiorek 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Pieczone udko 160g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 125g Surówka z buraczków (GOR) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowane udko bez skóry 160g Sałata lodowa na jogurcie naturalnym z koperkiem (MLE) 125g Burak gotowany (bez cebuli) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowane udko bez skóry 160g Sałata lodowa na jogurcie naturalnym z koperkiem (MLE) 125g Burak gotowany (bez cebuli) 125g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Pieczone udko bez skóry 160g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (MLE) 125g Surówka z buraczków (GOR) 125g Kompot owocowy 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: jogurt owocowy (MLE) 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: jogurt owocowy (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>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354kcal, Białko: 102,9g, Tłuszcz: 90,9g, Tłuszcze nasycone: 31,65g Węglowodany 298,5g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 35g, Sól: 7,09g	Energia: 1955kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 1955kcal, Białko: 125g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2082kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 80g, Tłuszcze nasycone: 24g Węglowodany 262g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 41g, Sól: 7g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
08.04.2024 – PONIEDZIAŁEK	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 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 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) Papryka 50g, sałata 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa dyniowa z grzankami (MLE,SEL,GLU)300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU,MLE,SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z czerwonej kapusty 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU,MLE,SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Brokuł gotowany 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU,MLE,SEL) 200 g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Brokuł gotowany 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa dyniowa <u>bez grzanek</u> (MLE, SEL, GLU) 300g Indyk gotowany w białym sosie (GLU,MLE,SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z czerwonej kapusty 125g Surówka z marchewki (MLE) 125g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka makaronowa z jajkiem, szpinakiem, papryką, ogórkiem i tuńczykiem z wody (GLU,RYB,JAJ,MLE) 200g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) 30g Pomidor 60g, Herbata 250 ml <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: obrane 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>
Wartości odżywcze:	Energia: 2416kcal, Białko: 100,6g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 28,8g Węglowodany 353g, Cukry proste: 63g, Błonnik: 41g, Sól: 5,7g	Energia: 2080kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 53g, Tłuszcze nasycone: 16,3g Węglowodany 313g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 30g, Sól: 5,5g	Energia: 2080kcal, Białko: 120,6g, Tłuszcz: 53g, Tłuszcze nasycone: 16,3g Węglowodany 313g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 30g, Sól: 5,5g	Energia: 2181kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 301g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, Sól: 5,3g	

Jadłospisy za okres 30.03.2024-08.04.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica