

Jadłospisy za okres 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.10.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt 50g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa (GLU,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką i groszkiem (GLU,MLE,SEL) 150g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Surówka z białej kapusty (GOR,MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (GLU,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką i groszkiem (GLU,MLE,SEL) 150g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (GLU,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką i groszkiem (GLU,MLE,SEL) 200 g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (GLU,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką i groszkiem (GLU,MLE,SEL) 150g Kasza pęczak (GLU) 100g Surówka z białej kapusty (GOR,MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Jajko sadzone (JAJ) 1 szt Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Miks warzyw 100g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <i>PN: Kisiel owocowy (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Jajko na miękko (JAJ) 1 szt. Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata z pomidorem 60g Herbata 250 ml <i>PN: Kisiel owocowy (GLU) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Jajka gotowane (JAJ) 2 szt. Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 200g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Jajko sadzone (JAJ) 1 szt Szynka wiejska (GLU,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <i>PN: Kisiel owocowy bez cukru (GLU) 150g</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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.10.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 50g rzodkiewka 50g, sałata masłowa 15g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 90g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt. Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb żytni (GLU) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 50g rzodkiewka 50g, sałata masłowa 15g 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 kapusty czerwonej 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU,MLE) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z ryżu brązowego z sosem pomidorowym (GLU,MLE,SEL) 160g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka z kapusty czerwonej 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 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 Ogórek zielony 50g, pomidor 60g Herbata 250ml <u>PN: jabłko 1 szt</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: jabłko 1 szt</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: kefir (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 90g Masło (MLE) 10g Serek wiejski (MLE) 200g Szynka (GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR) 30g Ogórek zielony 50g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Jadłospisy za okres 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.10.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (MLE,GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Ser biały (MLE) 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 Ser biały (MLE) 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 Ser biały (MLE) 100g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt 50g 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 Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU,MLE,JAJ,SEL,SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa dyniowa (MLE,SEL,GLU)300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Surówka z kapusty kiszanej 75g Kasza jaglana, gotowana 100g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa dyniowa (MLE,SEL,GLU)300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku bez cebuli i czosnku (GLU,SEL,GOR)75g Sałata z koperkiem i olejem 75g Kasza jaglana, gotowana 100g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa dyniowa (MLE,SEL,GLU)300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku bez cebuli i czosnku (GLU,SEL,GOR)75g Sałata z koperkiem i olejem 75g Kasza jaglana, gotowana 100g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa dyniowa (MLE,SEL,GLU)300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Warzywa korzeniowe po grecku (GLU,SEL,GOR)75g Surówka z kapusty kiszanej 75g Kasza gryczana, gotowana 100g Kompot z owoców mieszanych 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Racuchy z jabłkami (GLU,MLE) 180g Chleb zwykły (GLU) 60g Masło (MLE) 15g Schab (GLU,MLE,SOJ) 50g Pomidor 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 50g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 50g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 200g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Schab (GLU,SEL,MLE,SOJ,GOR) 50g Pomidor 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.10.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU,MLE,ORZ) 300ml Chleb z ziarnami (GLU,ORZ) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 50g Ser biały (MLE) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Chleb z ziarnami (GLU,ORZ) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 50g Ser biały (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Musli na mleku (GLU,MLE,ORZ) 300ml Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ,SEL,JAJ) 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Pieczony kotlet z indyka w przyprawach bez panierki (GLU,MLE) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z buraczków 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Pierś z indyka na parze w delikatnych przyprawach 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Pierś z indyka na parze w delikatnych przyprawach 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym (GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL,GOR) 300g Pieczony kotlet z indyka w przyprawach bez panierki (GLU,MLE) 100g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 150g Surówka z buraczków 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posisek nocny (PN)	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Ogórek zielony 30g, pomidor 60g Herbata 250 ml <u>PN: budyń czekoladowy bez cukru (MLE, GLU) 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały chudy (MLE) 30g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: budyń czekoladowy bez cukru (MLE, GLU) 150g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: budyń czekoladowy bez cukru (MLE, GLU) 150g</u>	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU, MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 30g Ogórek zielony 30g, pomidor 60g Herbata 250 ml <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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.10.2024 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SOJ) 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, SOJ) 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, SOJ) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU, MLE) 250ml	Musli na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Szynka wiejska (GLU, MLE, SOJ) 30g Sałata 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko bez skóry 150g Surówka z marchwi 75g Surówka z buraczków 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 Surówka z marchwi 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 Surówka z marchwi 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko bez skóry 150g Surówka z marchwi 75g Surówka z buraczków 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></i>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 60g, Sałata 20g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: jogurt skyr naturalny (MLE) 200g</u></i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.10.2024 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb z ziarnami (GLU, ORZ) 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	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane 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	Płatki owsiane 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 brokułowa (SEL, GLU, MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU, MLE) 200g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa (SEL, GLU, MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU, MLE) 200g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa (SEL, GLU, MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU, MLE) 200g + jogurt naturalny (MLE) 100g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa (SEL, GLU, MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU, MLE) 200g Surówka z marchewki 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g, Sałata 20g, Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko bez skórki 1 szt</u>	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy pieczony (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 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 pieczony (GLU, SOJ, MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2208kcal, Białko: 87,7g, Tłuszcz: 80,4g, Tłuszcze nasycone: 37,2g Węglowodany 296,6g, Cukry proste: 59g, Błonnik: 24,7g, Sól: 6,5g	Energia: 2138kcal, Białko: 103,6g, Tłuszcz: 52,8g, Tłuszcze nasycone: 19g Węglowodany 292g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 22g, Sól: 5,5g	Energia: 2340 kcal, Białko: 115,7g, Tłuszcz: 81,7g, Tłuszcze nasycone: 37,2g Węglowodany 300,5, Cukry proste: 59g, Błonnik: 24,7g, Sól: 6,5g	Energia: 1997kcal, Białko: 86g, Tłuszcz: 83g, Tłuszcze nasycone: 43g Węglowodany 240g, Cukry proste: 48g, Błonnik: 27g, Sól: 6,1g	

Jadłospisy za okres 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.10.2024 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, MLE, JAJ) 1 szt. Rzodkiewka 30g, pomidor 60g Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, MLE, JAJ) 1 szt. Sałata, pomidor bez skórki Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, MLE, JAJ) 1 szt. Sałata, pomidor bez skórki Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z jogurtem naturalnym (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU, MLE, SOJ) 50g Rzodkiewka 30g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (GLU, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (GLU, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (GLU, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (GLU, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + positek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Szynka z kurczaka (GLU, MLE, SOJ) 30g Sałata 15g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Szynka z kurczaka (GLU, MLE, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Szynka z kurczaka (GLU, MLE, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Szynka z kurczaka (GLU, MLE, SOJ) 30g Sałata 15g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.10.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na twardo (JAJ) 2 szt. Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,GLU) 30g Pomidor 60g, Ogórek zielony świeży 30g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (MLE) 300g Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 2 szt. Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,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 Jajko gotowane na twardo (JAJ) 2 szt <u>Ser twarogowy, chudy (MLE) 60g</u> Pomidor 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE) 300g Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na twardo (JAJ) 2 szt. Szynka z kurczaka (SOJ,MLE,GLU) 30g Pomidor 60g, Ogórek zielony świeży 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z czerwonej kapusty 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z marchewki 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE)300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z marchewki 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU,SEL,MLE) 300ml Naleśniki ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ)380g Surówka z czerwonej kapusty 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 60g Szcypiorek 10g, papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 60g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka z jajkiem bez cebuli na jogurcie naturalnym (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g, Ser biały (MLE) 60g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie naturalnym (RYB,JAJ,MLE,GOR) 50g Ser biały (MLE) 60g Szcypiorek 10g, papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g	Energia: 2230kcal, Białko: 107g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik:25, Sól: 5,2g	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Jadłospisy za okres 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.10.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,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 chudy (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU,MLE,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 żółty (MLE) 30g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU,SEL) 100g Szpinak na ciepło 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU,SEL) 100g Szpinak na ciepło bez czosnku 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU,SEL) 100g Szpinak na ciepło bez czosnku 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony (GLU,MLE,SEL) 300g Pęczak gotowany (GLU) 100g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU,SEL) 100g Szpinak na ciepło 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Galareta warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata 250 ml <u>PN: kisiel 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU,MLE,SOJ) 30g Galareta warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: kisiel 150g</u>	Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU,MLE,SOJ) 30g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt. 50g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: kefir (GLU,MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 30g Galareta warzywna (SEL,GOR,SOJ) 260g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata bez cukru 250 ml <u>PN: kisiel bez cukru 150g.</u>
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 16.10.2024-25.10.2024 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.10.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) 80g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU) 30g Pomidor 60g, Ogórek zielony świeży 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) 80g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Pieczywo zwykłe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) 80g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU) 60g Pomidor 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU) 300g Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) 80g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU) 30g Pomidor 60g, Ogórek zielony świeży 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczony mintaj w sosie (MLE, GLU) 150g Szpinak na ciepło (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Kasza jaglana gotowana 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowany mintaj w sosie cytrynowym (MLE, GLU) 150g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kasza jaglana gotowana 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowany mintaj w sosie cytrynowym (MLE, GLU) 150g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kasza jaglana gotowana 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczony mintaj w sosie cytrynowym (MLE, GLU) 150g Szpinak na ciepło (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kasza pęczak gotowana (GLU) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka świeża 50g Herbata 250ml <i>PN: budyń (MLE, GLU) 150g</i>	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 <i>PN: budyń (MLE, GLU) 150g</i>	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 <i>PN: budyń (MLE, GLU) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko sadzone (JAJ) 50g Schab (GLU, SEL, MLE, SOJ, GOR) 50g Ogórek zielony 30g, Papryka świeża 50g Herbata 250ml <i>PN: budyń bez cukru (MLE, GLU) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2252 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 26,8g, Węglowodany: 346g, Cukry: 36g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2200 kcal, Białko: 91g Tłuszcze: 48g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2292 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 28,6g, Węglowodany: 343g, Cukry: 38g, Błonnik: 34g, Sól: 6g	