

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.12.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (GLU,SEL) 200g Surówka z białej kapusty (MLE,SEL) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka gotowana na parze w łagodnych przyprawach 150g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka gotowana na parze w łagodnych przyprawach 150g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (GLU, SEL, MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (GLU,SEL) 200g Surówka z białej kapusty (MLE,SEL) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Placuszki na kefirze (GLU,MLE) 180g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml PN: banan 1 szt	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml PN: banan 1 szt	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 100g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml PN: kefir (MLE) 150g	Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml PN: jogurt naturalny (MLE) 100g
Wartości odżywcze:	Energia: 2343 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 41g, Węglowodany: 348g, Cukry: 89g, Błonnik: 31g, Sól: 4g	Energia: 2309kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 75,8g, Tłuszcze nasycone: 38g, Węglowodany: 340g, Cukry: 91g, Błonnik: 25g, Sól: 4,4g	Energia: 2420kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 92g, Tłuszcze nasycone: 43g, Węglowodany: 390g, Cukry: 94g, Błonnik: 31g, Sól: 4g	Energia: 2532kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 87,7g, Tłuszcze nasycone: 40,4g, Węglowodany: 332g, Cukry: 80g, Błonnik: 36g, Sól: 4,4g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
06.12.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	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 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) 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 zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 100g 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 biały chudy (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczony mintaj w sosie (MLE,GLU) 150g Kapusta kiszona 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 Kapusta kiszona 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kasza pęczak gotowana (GLU) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posilek 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: Budyń bez cukru (GLU,MLE) 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: Budyń bez cukru (GLU,MLE) 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: Budyń bez cukru (GLU,MLE) 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	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.12.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb zwykły (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE) 45g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g , sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (GLU,MLE)250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU,MLE) 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) 250ml Chleb żytni (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU, SOJ, MLE) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, SEL, MLE) 200g Surówka z białej kapusty (GLU, MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, SEL, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 75g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, SEL, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 75g Kasza jęczmienna (GLU) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU, JAJ, SEL, MLE) 200g Surówka z białej kapusty (GLU, MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Zapiekanka makaronowa z białym serem (GLU, MLE) 50g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Jajko gotowane (JAJ) 2 szt Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2223 kcal, Białko: 93,85g, Tłuszcze: 77,5g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany: 302,8g, Cukry: 56g, Błonnik: 31,2g, Sól: 4,3g	Energia: 2192 kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 64g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany 287g, Cukry: 80g, Błonnik: 25g, Sól: 4,3g	Energia: 2279 kcal, Białko: 138g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 29,3g, Węglowodany: 301,6g, Cukry: 73g, Błonnik: 25g, Sól: 5,5g	Energia: 2400kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 71,5, Tłuszcze nasycone: 31,3g, Węglowodany: 268g, Cukry: 44g, Błonnik: 42g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
08.12.2024 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Lekka jajecznica na parze (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Lekka jajecznica na parze (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU, MLE, SEL) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Musli na mleku (MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (SEL, GLU, MLE) 300g Kluski śląskie (GLU, JAJ) 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU, MLE) 150g Surówka z białej kapusty (GOR) 75g Pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU, JAJ) 100g Gotowany kurczak (GLU, MLE) 150g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół (GLU, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU, JAJ) 100g Gotowany kurczak (GLU, MLE) 150g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem razowym (GLU, SEL, MLE) 300ml Kasza gryczana 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU, MLE) 150g Surówka z białej kapusty (GOR) 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU, MLE, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 30g Schab pieczony (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: jabłko gotowane 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Schab pieczony (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>
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: 102,4g, 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 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
09.12.2024 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo zwykłe z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka świeża 50g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Pomidor b/s 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka świeża 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAŁ	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z białej kapusty (MLE,GOR) 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU) 75g Ziemniaki gotowane 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z marchewki 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z marchewki 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU,MLE,JAJ) 150g Surówka z białej kapusty (MLE,GOR) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata 250 ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 200g</i>	Chleb żytni (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, Białko: 97,8g, Tłuszcz: 78,4g, Tłuszcze nasycone: 29,8g, Węglowodany 301g, Cukry: 53g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2314 kcal, Białko: 98,2g, Tłuszcz: 70,4, Tłuszcze nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 6g	Energia: 2447 kcal, Białko: 105,8g, Tłuszcz: 73,6g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2399kcal, Białko: 100,2g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.12.2024 – WTOREK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb zwykły (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 40g Sałata 30g, rzodkiewka 45g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb pszenny (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 50g Sałata 30g, pomidor b/s 30g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU,MLE) 300g Naleśnik z białym serem (GLU,MLE,JAJ) 190g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Chleb pszenny (GLU,MLE) 70g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 50g Sałata 30g, pomidor b/s 30g Kakao na mleku (MLE) 250 ml	Musli na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb razowy (GLU,MLE) 90g Twarożek ze szczypiorkiem (MLE) 60g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 50g Sałata 30g, rzodkiewka 45g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU,SEL,MLE) 300ml Łazanki z kapustą kiszoną i mielonym z indyka (GLU,SEL,SOJ,GOR,JAJ) 400g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU,SEL,MLE) 300ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem (GLU,MLE,SEL,JAJ) bez czosnku 350g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU,SEL,MLE) 300ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem (GLU,MLE,SEL,JAJ) bez czosnku 350g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU, SEL, MLE) 300ml Łazanki z makaronu razowego z kapustą kiszoną i mielonym z indyka (GLU,SEL,SOJ,GOR,JAJ) 400g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ) 50g Chleb zwykły (GLU) 90g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (MLE,GLU,SOJ) 45g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl owocowy na jogurcie naturalnym (MLE) 100g</i>	Pasta z jajka i twarogu z natką pietruszki na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ) 50g Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (MLE,GLU,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl owocowy na jogurcie naturalnym (MLE) 100g</i>	Pasta z jajka i twarogu z natką pietruszki na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ) 50g Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (MLE,GLU,SOJ) 60g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl owocowy na jogurcie naturalnym (MLE) 100g</i>	Pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (MLE, JAJ) 50g Chleb razowy (GLU) 90g Masło (MLE) 10g Szynka z indyka (MLE,GLU,SOJ) 45g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: koktajl owocowy na jogurcie naturalnym bez dodatku cukru (MLE) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2341 kcal, Białko: 89g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 29g, Węglowodany: 331g, Cukry: 52g, Błonnik: 36g, sól: 6g	Energia: 2290 kcal, Białko: 87g, Tłuszcze: 57,6g, Tłuszcze nasycone: 25,8g, Węglowodany: 343g, Cukry: 50g, Błonnik: 22g, sól: 5,7g	Energia: 2466 kcal, Białko: 100g, Tłuszcze: 60,3g, Tłuszcze nasycone: 32g, Węglowodany: 343g, Cukry: 560g, Błonnik: 22g, sól: 6g	Energia: 2428kcal, Białko: 123g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 39g, Węglowodany: 304,7g, Cukry: 47g, Błonnik: 38g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.12.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo zwykłe (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Parówka drobiowa, cienka (GLU,MLE,SEL,SOJ,GOR) 2 szt. 100g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 40g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Jajko gotowane 1 szt. Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 40g, pomidor 60g Herbata 250 ml
	OBIAD	Zupa dyniowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Pieczony kotlet mielony (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (MLE) 75g Colesław na jogurcie (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE,GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE,GLU) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Pieczony kotlet mielony (GLU,MLE,JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (MLE) 75g Colesław na jogurcie (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Racuchy z jabłkami (GLU,MLE) 180g Pieczywo z ziarnami (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony 50g, Pomidor 60g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: serek homogenizowany (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony 50g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, białko: 86 g, węglowodany: 286,8 g, cukry: 68,8g, tłuszcze: 60,1g, tłuszcze nasycone.: 22g, błonnik: 29,4, sól: 5g	Energia: 2100 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 47g, tłuszcze nasycone: 19g, Węglowodany: 285g, Cukry: 40g, Błonnik: 20g, Sól: 5g	Energia: 2262 kcal, białko: 101g, węglowodany: 298,7 g, cukry: 68,8g, tłuszcze: 53g, tłuszcze nasycone.: 23,6g, błonnik: 20,4, sól: 5g	Energia: 2324kcal, Białko: 89g, Tłuszcze: 64,5g, Tłuszcze nasycone: 22,5g, Węglowodany: 277g, Cukry: 49g, Błonnik: 31,5g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.12.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 30g Paszтет drobiowy (GLU,MLE,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 30g Ser biały chudy (MLE) 60g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 60g Ser biały chudy (MLE) 60g Sałata 30g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) 300g Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU,MLE,SOJ) 30g Paszтет drobiowy (GLU,MLE,SOJ,GOR) 50g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Krupnik (GLU, MLE, SEL) 300g Placki ziemniaczane z gulaszem drobiowym (GLU,SEL,JAJ) 200g Surówka z buraczków 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,JAJ,MLE) 300g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik (GLU, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 180g Gotowana pierś z kurczaka w białym sosie (GLU,JAJ,MLE) 300g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik (GLU, MLE, SEL) 300g Kasza gryczana z gulaszem drobiowym (GLU,SEL,JAJ) 200g Surówka z buraczków 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony świeży 60g Sałata 15g <i><u>PN: galaretka owocowa 150g</u></i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Szynka drobiowa (MLE,GLU,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g <i><u>PN: galaretka owocowa 150g</u></i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Szynka drobiowa (MLE,GLU,SOJ) 45g Pomidor 60g Sałata 15g <i><u>PN: kefir (MLE) 150g</u></i>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony świeży 60g Sałata 15g <i><u>PN: galaretka owocowa bez cukru 150g</u></i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2084kcal, Białko: 72,9g, Tłuszcz: 70,9g, Tłuszcze nasycone: 21,65g Węglowodany 298,5g, Cukry proste: 30g, Błonnik: 35g, Sól: 7,09g	Energia: 1955kcal, Białko: 78g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2105kcal, Białko: 107g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2082kcal, Białko: 73g, Tłuszcz: 70g, Tłuszcze nasycone: 22g Węglowodany 262g, Cukry proste: 30g, Błonnik: 39g, Sól: 7g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.12.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU, MLE, ORZ) 250ml Chleb zwykły (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Dżem malinowy, niskosłodzony 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Kawa zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Dżem malinowy, niskosłodzony 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Jajka gotowane (JAJ) 2 szt. Pomidor 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU, MLE) 250ml	Musli na mleku (GLU, MLE, ORZ) 250ml Chleb żytni (GLU) 90g Masło (MLE) 15g Szynka z indyka (GLU, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa (SEL, GLU, MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU, MLE) 200g Surówka z marchewki z ananase 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 ananase 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 ananase 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 z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 50g Pasta z tuńczyka na jogurcie (RYB, MLE, SEL, GOR) 50g Ogórek zielony 30g, papryka czerwona świeża 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: kisiel owocowy 200g</u>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (MLE, SEL, GOR) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: kisiel owocowy 200g</u>	Chleb z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (MLE, SEL, GOR) 50g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет pieczony drobiowy (GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR) 50g Pasta z tuńczyka na jogurcie (RYB, MLE, SEL, GOR) 50g Ogórek zielony 30g, papryka czerwona świeża 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: kisiel owocowy bez cukru 200g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2036 kcal, Białko: 80,9, Tłuszcze: 45,2, tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 278,4g, Cukry: 50g, Błonnik: 30,4g, Sól: 5,5g	Energia: 2005 kcal, Białko: 105g, tłuszcze: 40,3g, tłuszcze nasycone: 16g, Węglowodany: 279g, Cukry: 48g, Błonnik: 15g, sól: 3,6g	Energia: 2115 kcal, Białko: 123,5g, Tłuszcze: 47,3g, tłuszcze nasycone: 21,5g, Węglowodany: 343g, Cukry: 82g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2042kcal, Białko: 82,4g, Tłuszcze: 41g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany: 283 g, Cukry: 40g, Błonnik: 36g, Sól: 6g	

Jadłospisy za okres 05.12.2024-14.12.2024 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.12.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo zwykłe z ziarnami (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka świeża 50g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Pomidor b/s 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Papryka świeża 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem z cebulką (GLU,MLE,SEL) 300g Surówka z buraczków 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU, MLE) 300 ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka w ziołach na parze w 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU, MLE) 300 ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka w ziołach na parze 200g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebuli (GLU,MLE,SEL) 300g Surówka z buraczków 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata 250 ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></i>	Chleb pszenny (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i><u>PN: kefir (MLE) 200g</u></i>	Chleb żytni (GLU) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml <i><u>PN: sok pomidorowy 200g</u></i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2308 kcal, Białko: 83g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 50g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5g	Energia: 2012, Białko: 107g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 265g, Cukry: 60g, Błonnik: 26g, Sól: 5g	Energia: 2408 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 26,2g, Sól: 5g	Energia: 2205kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 34g, Węglowodany: 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 39g, Sól:5g	