

Jadłospisy za okres 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.12.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica (MLE) 100g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skorki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 150g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OWS) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE) 100g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Karczek pieczony w sosie własnym (SEL, GLU PSZ) 100g Kluski śląskie (GLU PSZ) 150g Surówka z czerwonej kapusty 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml <u>+ sernik (MLE, GLU PSZ, JAJ) 100g</u>	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Pierś z kurczaka gotowana w sosie własnym (SEL, GLU PSZ) 100g Surówka z marchewki 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml <u>+ ciasto biszkoptowe z galaretką (GLU PSZ, MLE, JAJ) 100g</u>	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Pierś z kurczaka gotowana w sosie własnym (SEL, GLU PSZ) 100g Surówka z marchewki 75g Fasolka gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml <u>+ sernik (MLE, GLU PSZ, JAJ) 100g</u>	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Karczek pieczony w sosie własnym (SEL) 100g Kasza gryczana gotowana 100g Surówka z czerwonej kapusty 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml <u>+ ciasto biszkoptowe z galaretką (GLU PSZ, MLE, JAJ) 100g</u>
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Połędwica sopocka (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Kiełki 15g Herbata 250ml PN: kisiel (GLU PSZ) 150g	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie bez cebuli i ogórka (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Połędwica sopocka (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 30 Herbata 250ml PN: kisiel (GLU PSZ) 150g	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Połędwica sopocka (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Kiełki 15g Herbata 250ml PN: kisiel (GLU PSZ) 150g	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Sałatka jarzynowa na jogurcie (MLE, JAJ, GOR, SEL) 100g Połędwica sopocka (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Kiełki 15g Herbata bez cukru 250ml PN: kisiel bez cukru (GLU PSZ) 150g
Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.12.2024 - CZWARTEK	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajka gotowane z sosem tatarskim na jogurcie (MLE, JAJ) 100g Szynka wiejska (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Sałata 30g Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Jajko na miękko (JAJ) 2 szt. Szynka wiejska (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ) 100g Masło (MLE) 15g Jajka gotowane z sosem tatarskim na jogurcie (MLE, JAJ) 100g Szynka wiejska (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Owsianka na mleku (MLE, GLU OWS) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajka gotowane z sosem tatarskim na jogurcie (MLE, JAJ) 100g Szynka wiejska (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Sałata 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko (SEL) 150g Surówka colesław (MLE, SEL) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko bez skóry (SEL) 150g Surówka colesław (MLE, SEL) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Polędwica sopocka (MLE) 30g Ogórek zielony 60g, sałata 30g Herbata 250ml <i>PN: croissant 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE)</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <i>PN: croissant 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE)</i>	Galareta drobiowo-warzywna (SEL, GOR, SOJ) 260g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser mozzarella (MLE) 30g Ogórek zielony 60g, sałata 30g Herbata 250ml <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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.12.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, ozi)250ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Dżem malinowy, niskosłodzony 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Dżem malinowy, niskosłodzony 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g , sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE)250ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Ser biały, chudy (MLE) 60g Jajka gotowane (JAJ) 2 szt. Pomidor 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, ozi) 250ml Chleb żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Szynka z indyka (GLU PSZ, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa (SEL,GLU PSZ,MLE) 300ml Pierogi ruskie z cebulką (GLU PSZ,MLE) 200g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa (SEL,GLU PSZ,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU PSZ,MLE) 200g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa (SEL,GLU PSZ,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU PSZ,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 szpinakowa (SEL,GLU PSZ,MLE) 300ml Pierogi ruskie bez cebuli (GLU PSZ,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 PSZ, GLU ŻYT) 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 (GLU PSZ) 200g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (RYB, MLE,SEL,GOR) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: kisiel owocowy (GLU PSZ) 200g</u>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane 1 szt. Pasta z tuńczyka na jogurcie bez cebuli (RYB, MLE,SEL,GOR) 50g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g 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 (GLU PSZ) 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
28.12.2024 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE) 250ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, MLE) 45g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 250ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g , sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE)250ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, MLE) 45g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor 60g, sałata 15g Kawa Zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE) 250ml Chleb żytni (GLU ŻYT, GLU PSZ) 90g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, MLE) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU PSZ) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) 200g Surówka z białej kapusty (MLE, SEL) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU PSZ) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 75g Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU PSZ) 300ml Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) 200g Fasolka szparagowa gotowana 75g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 75g Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ) 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (SEL,MLE,GLU PSZ) 300ml Klopsiki duszone w sosie pomidorowym (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE) 200g Surówka z białej kapusty (SEL, MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kasza gryczana 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Zapiekanka makaronowa z białym serem (GLU PSZ, MLE) 50g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt Szynka z kurczaka (GLU PSZ, 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, Tłuszczy: 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.12.2024 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU PSZ, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU PSZ, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Lekka jajecznica na parze (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU PSZ, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU PSZ, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Lekka jajecznica na parze (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU PSZ, MLE, SEL) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU PSZ, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (SEL, GLU PSZ, MLE) 300g Kluski śląskie (GLU PSZ, JAJ) 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU PSZ, MLE) 150g Surówka z białej kapusty (SEL) 75g Pekiełska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU PSZ, JAJ) 100g Gotowany kurczak (GLU PSZ, MLE) 150g Pekiełska z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Kluski śląskie (GLU PSZ, JAJ) 100g Gotowany kurczak (GLU PSZ, MLE) 150g Pekiełska z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem razowym (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Kasza gryczana 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie (GLU PSZ, MLE) 150g Surówka z białej kapusty (SEL) 75g Pekiełska z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <u>PN: galaretka owocowa (GLU PSZ) 100g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: galaretka owocowa (GLU PSZ) 100g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: kefir (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <u>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU PSZ) 100g</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: 102,4g, 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
30.12.2024 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE) 300ml, Pieczywo zwykłe z ziarnami (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GLU ŻYT, ORZ, SEZ) 100g Masło (MLE) 15g, Ser żółty (MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU PSZ) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szyńka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU PSZ) 60g Pomidor b/s 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Szyńka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300ml Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szyńka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU PSZ) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU PSZ,MLE,JAJ) 150g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Kalańior gotowany 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU PSZ,MLE,JAJ) 150g Surówka z marchewki 75g Kalańior gotowany 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowana rolada mięsna ze szpinakiem (GLU PSZ,MLE,JAJ) 150g Surówka z marchewki 75g Kalańior gotowany 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Pieczona rolada mięsna ze szpinakiem (GLU PSZ,MLE,JAJ) 150g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Kalańior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata 250 ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: sok pomidorowy 200g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 200g</i>	Chleb żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ, 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.12.2024 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE) 300ml Pieczywo zwykłe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Parówka drobiowa, cienka (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 2 szt. 100g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g, Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g, Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt. Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300ml Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 45g Ser mozzarella (MLE) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g, Herbata 250 ml
	OBIAD	Zupa dyniowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczony mielony (GLU PSZ, MLE, JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Colesław na jogurcie (MLE, SEL) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU PSZ, MLE, JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE, GLU PSZ) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowany kotlet mielony z białym sosie (GLU PSZ, MLE, JAJ) 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (MLE) 75g Marchewka z groszkiem na ciepło (MLE, GLU PSZ) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Pieczony kotlet mielony (GLU PSZ, MLE, JAJ) 80g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Colesław na jogurcie (MLE, SEL) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Racuchy z jabłkami (GLU PSZ, MLE) 180g Pieczywo z ziarnami (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Pieczeń z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Ogórek zielony 50g, Pomidor 60g Herbata 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: serek homogenizowany (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Twarożek z pietruszką (MLE) 60g Pieczeń z indyka (GLU PSZ, 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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.01.2025 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Musli na mleku mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica na szynce (MLE, JAJ, GLU PSZ, SOJ) 80g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata 250 ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU PSZ) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Lekka jajecznica na parze (MLE, JAJ) 50g Szynka gotowana (GLU PSZ, MLE, SEL) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU PSZ) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica na szynce (MLE, JAJ, GLU PSZ, SOJ) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml	Musli na mleku mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Jajecznica na szynce (MLE, JAJ, GLU PSZ, SOJ) 80g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko (SEL) 150g Brokuł gotowany 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko bez skóry (SEL) 150g Brokuł gotowany 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa (GLU PSZ) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa (GLU PSZ) 100g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 60g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser żółty (MLE) 30g Schab pieczony (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR) 30g Sałata 30g Rzodkiewka 60g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU PSZ) 100g</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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
02.01.2024 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (GLU PSZ,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU PSZ,MLE,SOJ,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU PSZ,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Kasza manna na mleku (GLU PSZ,MLE) 300g Delikatna jajecznica z natką pietruszki (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS,MLE) 300g Jajecznica ze szczypiorkiem (MLE,JAJ) 100g Schab gotowany (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ,SEL,MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (GLU PSZ,SEL) 200g Surówka z białej kapusty (MLE,SEL) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ, 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 PSZ, 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 PSZ, SEL, MLE) 300ml Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem (GLU PSZ,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 PSZ,MLE) 180g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml PN: banan 1 szt	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml PN: banan 1 szt	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 100g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml PN: kefir (MLE) 150g	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Twarożek (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU PSZ,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 25.12.2024-03.01.2025 dla diet Szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
03.01.2024 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS,MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, pomidor b/s 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g, sałata 30g, pomidor b/s 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU,MLE) 300ml Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Ser biały chudy (MLE) 60g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Pieczony mintaj w sosie (MLE,GLU PSZ) 150g Kapusta kiszona 75g Fasolka szparagowa gotowana (GLU PSZ) 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowany mintaj w sosie cytrynowym (MLE,GLU PSZ) 150g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowany mintaj w sosie cytrynowym (MLE,GLU PSZ) 150g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (MLE) 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Pieczony mintaj w sosie cytrynowym (MLE,GLU PSZ) 150g Kapusta kiszona 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kasza pęczak gotowana (GLU JĘCZ) 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajko sadzone (JAJ) 1 szt Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ,SEL) 50g Miks warzyw 100g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <i>PN: Budyń bez cukru (GLU PSZ,MLE) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajko na miękko (JAJ) 1 szt. Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Sałata z pomidorem 60g Herbata 250 ml <i>PN: Budyń bez cukru (GLU PSZ,MLE) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajka gotowane (JAJ) 2 szt. Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 200g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajko sadzone (JAJ) 1 szt Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ,SEL) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <i>PN: Budyń bez cukru (GLU PSZ,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	