

Jadłospisy za okres 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
04.01.2025 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g rzodkiewka 50g, sałata masłowa 15g Kakao z mlekiem (GLU PSZ, MLE,SOJ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (GLU PSZ, MLE,SOJ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ) 90g jajko gotowane (JAJ) 2 szt. Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (GLU PSZ, MLE,SOJ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Mozzarella (MLE) 50g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g rzodkiewka 50g, sałata masłowa 15g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z sosem pomidorowym (GLU PSZ,MLE,SEL) 160g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z kapusty czerwonej (GOR) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU PSZ,MLE,SEL) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (GLU PSZ,MLE,SEL) 200g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (GLU PSZ, SEL, MLE) 300ml Gołąbki z ryżu brązowego z sosem pomidorowym (GLU PSZ,MLE,SEL)160g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka z kapusty czerwonej (GOR) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU PSZ,MLE) 100g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony 50g, pomidor 60g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU PSZ,MLE) 100g Chleb pszenny (GLU PSZ) 70g Masło (MLE) 10g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Pierogi leniwe z cynamonem (GLU PSZ,MLE) 100g Chleb pszenny (GLU PSZ) 70g Masło ((MLE) 10g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 10g Serek wiejski (MLE) 200g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Ogórek zielony 50g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Jadłospisy za okres 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.01.2025 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SEL) 30g Ser biały chudy (MLE) 50g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU PSZ, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SEL) 30g Sałata 15g, pomidor 30g Ser biały chudy (MLE) 50g Herbata 250 ml	Kaszka manna na mleku (GLU PSZ, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Szyńka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SEL) 60g Sałata 15g, pomidor 30g Ser biały chudy (MLE) 50g Herbata 250 ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 15g Szyńka gotowana (GLU PSZ,MLE,SEL) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Ser biały chudy (MLE) 50g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół (SEL,GLU PSZ,MLE) 300g Smażony kotlet z piersi kurczaka, panierowany (GLU PSZ,MLE,IAJ) 150g Ziemniaki pieczone 210g Surówka colesław na jogurcie (MLE, SEL,GOR) 75g Surówka z ogórka kiszzonego (GOR) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół (SEL,GLU PSZ,MLE) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU PSZ, SEL,MLE) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki (MLE) 75g Kalafior gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół (SEL,GLU PSZ,MLE) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU PSZ,MLE,SEL) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Surówka z marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Rosół ((SEL,GLU PSZ,MLE) 300g Gotowana pierś z kurczaka z delikatnym białym sosem (GLU PSZ,SEL,MLE) 150g Kasza jęczmienna perłowa (GLU JĘCZ) 100g Surówka colesław na jogurcie (MLE, SEL,GOR) 75g Surówka z ogórka kiszzonego (GOR) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (IAJ) 50g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata 250 ml <u>PN: jogurt owocowy (MLE) 150g</u>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (IAJ) 50g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: jogurt owocowy (MLE) 150g</u>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (IAJ) 2 szt 100g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane (IAJ) 50g Schab pieczony (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 150g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g, Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4g, 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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
06.01.2025 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 1 szt Szynka drobiowa (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Sałata 30g, pomidor 60g Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 1 szt. Szynka drobiowa (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Sałata, pomidor bez skórki Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 1 szt. Szynka drobiowa (GLU PSZ, MLE, SOJ) 60g Sałata, pomidor bez skórki Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU JĘCZ) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z jogurtem naturalnym (MLE) 60g Szynka drobiowa (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 50g Sałata 30g, pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (GLU PSZ, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (GLU PSZ, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (GLU PSZ, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa (GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (GLU PSZ, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na ciepło (GLU PSZ, MLE, SOJ) 100g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Sałata 15g Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na ciepło (GLU PSZ, MLE, SOJ) 100g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na ciepło (GLU PSZ, MLE, SOJ) 100g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata bez cukru 250ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na ciepło (GLU PSZ, MLE, SOJ) 100g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, 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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.01.2025 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku (MLE, GLU ŻYT) 300g Pieczywo zwykłe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica na szynce ze szczypiorkiem (GLU PSZ, MLE, JAJ) 100g Pomidor 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300g Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Delikatna jajecznica (JAJ, MLE) 100g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU PSZ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300g Pieczywo zwykłe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Delikatna jajecznica (JAJ, MLE) 150g Szynka z kurczaka (SOJ, MLE, GLU PSZ) 60g Pomidor 60g, Sałata 30g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki żytnie na mleku (MLE, GLU ŻYT) 300g Pieczywo razowe ((GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica na szynce ze szczypiorkiem (GLU PSZ, MLE, JAJ) 100g Pomidor 60g, Sałata 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Gulasz z indyka z czerwoną papryką (MLE, GLU PSZ, SEL) 150g Kasza gryczana gotowana 100g Surówka z buraczków 75g Surówka z kapusty kiszonej 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Delikatny gulasz z indyka z marchewką (bez papryki) (MLE, GLU PSZ, SEL) 150g Kasza jęczmienna, drobna (GLU JĘCZ) 100g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Delikatny gulasz z indyka z marchewką (bez papryki) (MLE, GLU PSZ, SEL) 200g Kasza jęczmienna, drobna (GLU JĘCZ) 100g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana bez bułki tartej 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa (GLU PSZ, SEL, MLE) 250ml Gulasz z indyka z czerwoną papryką (MLE, GLU PSZ, SEL) 150g Kasza gryczana gotowana 100g Surówka z buraczków 75g Surówka z kapusty kiszonej 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie (RYB, JAJ, MLE, GOR) 50g Ser biały (MLE) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców (MLE) 150g</u></i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 <i><u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców (MLE) 150g</u></i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym (RYB, JAJ, MLE, GOR) 100g Ser biały (MLE) 100g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców (MLE) 150g</u></i>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie (RYB, JAJ, MLE, GOR) 50g Ser biały (MLE) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata bez cukru 250ml <i><u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców (MLE) 150g</u></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: 123g, 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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
08.01.2025 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE) 300ml Pieczywo zwykłe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 60g Pomidor b/s 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo pszenne (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (JAJ) 50g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (MLE) 300ml Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ,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 PSZ, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem z cebulką (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU PSZ, MLE) 300 ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka w ziołach na parze w 100g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU PSZ, MLE) 300 ml Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Pierś z kurczaka w ziołach na parze 200g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (GLU PSZ, MLE) 300 ml Pyzy z mięsem bez cebuli (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Surówka z marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot z owoców mieszanych 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 Szynka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata 250 ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <u>PN: kefir (MLE) 200g</u>	Chleb żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (MLE) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250 ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>
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	

Jadłospisy za okres 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
09.01.2025 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS,MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g, Ser żółty (MLE) 30g 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) 30g 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) 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 razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g, Ser żółty (MLE) 30g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa dyniowa z grzankami (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU PSZ,SEL) 100g Buraczki 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU PSZ,SEL) 100g Buraczki 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU PSZ,SEL) 100g Buraczki 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pęczak gotowany (GLU JĘCZ) 100g Pulpet drobiowy gotowany z sosem koperkowym (MLE,GLU PSZ,SEL) 100g Buraczki 75g Surówka z marchewki na jogurcie naturalnym (MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Pieczona kaszanka (GLU PSZ/ŻYT/JĘCZ/OWS,SOJ,SEL,GOR, JAJ) 150g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Pomidor 60g, Rzodkiewka 30g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU PSZ) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Jajko na miękko (JAJ) 50g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU PSZ) 150g</i>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 10g Szynka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Jajko na miękko (JAJ) 2 szt. 100g Pomidor bez skórki 60g Herbata 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru (GLU PSZ) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2354kcal, Białko: 102,9g, Tłuszcz: 90,9g, Tłuszcze nasycone: 31,65g Węglowodany 298,5g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 35g, Sól: 7,09g	Energia: 1955kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 1955kcal, Białko: 125g, Tłuszcz: 48g, Tłuszcze nasycone: 12,8g Węglowodany 277g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 25g, Sól: 6g	Energia: 2082kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 80g, Tłuszcze nasycone: 24g Węglowodany 262g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 41g, Sól: 7g	

Jadłospisy za okres 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.01.2025 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (MLE, GLU PSZ) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU PSZ) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Kasza manna na mleku (MLE, GLU PSZ) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Ser biały (MLE) 100g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt 50g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa na mleku (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz (MLE, SEL, GLU PSZ) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Szpinak na ciepło (MLE) 75g Surówka z kapusty kiszzonej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz (MLE, SEL, GLU PSZ) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Szpinak na ciepło bez czosnku (MLE) 75g Sałata z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz (MLE, SEL, GLU PSZ) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Szpinak na ciepło bez czosnku (MLE) 75g Sałata z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz (MLE, SEL, GLU PSZ) 300g Dorsz pieczony (RYB) 150g Szpinak na ciepło (MLE) 75g Surówka z kapusty kiszzonej 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Placuszki na kefirze (MLE, GLU PSZ) 50g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g Masło (MLE) 15g Schab (GLU PSZ, MLE, SOJ) 50g Pomidor 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata 250ml <u>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Szynka drobiowa (GLU PSZ, MLE, SOJ) 50g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <u>PN: jogurt owocowy (MLE) 100g</u>	Placuszki na kefirze (MLE, GLU PSZ) 50g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g Masło (MLE) 15g Ser biały (MLE) 50g Szynka z indyka (GLU PSZ, MLE, SOJ) 50g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 30g Herbata 250ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Mozzarella (MLE) 30g Schab (GLU PSZ, MLE, SOJ) 50g Pomidor 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2316kcal, Białko: 93,6g, 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: 118,3, 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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.01.2025 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Dżem malinowy, niskosłodzony 50g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb pszenny ((GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Jajko gotowane (JAJ) 1 szt 50g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Kawa zbożowa (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (GLU OWS, MLE) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Twarożek na jogurcie (MLE) 100g Szynka z indyka (GLU PSZ,MLE,SOJ) 60g Masło (MLE) 15g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką (GLU PSZ,MLE,SEL) 150g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z białej kapusty (GOR,MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką (GLU PSZ,MLE,SEL) 150g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką (GLU PSZ,MLE,SEL) 200 g Kapusta pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Kompot bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem (GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Indyk gotowany w białym sosie z marchewką (GLU PSZ,MLE,SEL) 150g Kasza pęczak (GLU JĘCZ) 100g Surówka z białej kapusty (GOR,MLE) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot 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) 50g Miks warzyw 100g Masło (MLE) 15g Herbata 250 ml <u><i>PN: Kisiel owocowy (GLU PSZ) 150g</i></u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajko na miękko (JAJ) 1 szt. Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g Masło (MLE) 15g Sałata z pomidorem 60g Herbata 250 ml <u><i>PN: Kisiel owocowy (GLU PSZ) 150g</i></u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajka gotowane (JAJ) 2 szt. Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <u><i>PN: serek wiejski (MLE) 200g</i></u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Jajko sadzone (JAJ) 1 szt Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 50g Masło (MLE) 15g Miks warzyw 100g Herbata 250 ml <u><i>PN: Kisiel owocowy bez cukru (GLU PSZ) 150g</i></u>
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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.01.2025 - NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Ryż na mleku (MLE) 300g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) 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, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (JAJ,MLE) 100g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 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, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica bez szczypiorku (JAJ,MLE) 100g Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Jajecznica ze szczypiorkiem (JAJ,MLE) 100g, Szynka wiejska (GLU PSZ,MLE,SOJ) 30g, Sałata 30g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (GLU PSZ,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Pieczone udko (SEL) 150g Brokuł gotowany 75g Surówka z czerwonej kapusty (GOR) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem (GLU PSZ,JAJ,SEL) 300g Ziemniaki gotowane (MLE) 210g Gotowane udko bez skóry 150g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 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 Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 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 czerwonej kapusty (GOR) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU PSZ,SOJ,JAJ) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, SEL) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 50g, Herbata bez cukru 250ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU PSZ,SOJ,JAJ) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, SEL) 30g, Sałata 20g, Pomidor bez skórki 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>	Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU PSZ,SOJ,JAJ) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, SEL) 60g, Sałata 20g, Pomidor 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: jogurt skyr naturalny (MLE) 200g</u>	Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT)100g Masło (MLE) 15g Paszтет drobiowy (GLU PSZ,SOJ,JAJ) 60g Szynka z kurczaka (GLU PSZ, SOJ, SEL) 30g, Sałata 20g, Ogórek zielony 60g Herbata bez cukru 250ml <u>PN: sok pomidorowy 200g</u>
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 04.01.2025-13.01.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.01.2025 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Chleb pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser biały (MLE) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku (MLE) 300ml Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser biały (MLE) 60g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml	Musli na mleku (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, ORZ, OZI) 300ml Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 100g Masło (MLE) 15g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, SEL) 50g Ser żółty (MLE) 30g Pomidor 60g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pieczony kotlet z kurczaka (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pierś z kurczaka na parze w delikatnych przyprawach (MLE, SEL, GLU PSZ) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pierś z kurczaka na parze w delikatnych przyprawach (MLE, SEL, GLU PSZ) 100g Ziemniaki gotowane (MLE) 150g Surówka z marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym (GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pieczony kotlet z kurczaka w przyprawach bez panierki (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL) 100g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 150g Surówka z marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posisek nocny (PN)	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, GOR) 30g Ogórek zielony 30g, pomidor 60g Herbata 250 ml <i>PN: budyń bez cukru (MLE) 150g</i>	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały chudy (MLE) 30g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: budyń bez cukru (MLE) 150g</i>	Ryż z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb zwykły (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Ser biały chudy (MLE) 60g Pomidor b/s 30g, sałata 15g Herbata 250 ml <i>PN: budyń bez cukru (MLE) 150g</i>	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem (MLE) 100g Chleb razowy (GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (MLE) 10g Szynka drobiowa (GLU PSZ, SOJ, GOR) 30g Ogórek zielony 30g, pomidor 60g Herbata 250 ml <i>PN: budyń bez cukru (MLE) 150g</i>
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	