

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
03.07.2025 - CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Jajko gotowane na miękko (3) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa dyniowa z grzankami, zabelana (1A,7,9) 300g Pieczone podudzie z kurczaka (3,5,6,7,9,10) 100g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym (9,10) 75g Kapusta pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek, zabelana (1A,7,9) 300g Gotowane podudzie z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane (7) 210g Kapusta pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kalaflor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek, zabelana (1A,7,9) 300g Gotowane udo z kurczaka 180g Ziemniaki gotowane (7) 210g Kapusta pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kalaflor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez grzanek, zabelana (1A,7,9) 300g Pieczone podudzie z kurczaka (3,5,6,7,9,10) 100g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym (9,10) 75g Kapusta pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Placuszki na kefirze, smażone (1A,3,7) 180G Chleb z ziarnami (1A,1B,1C,3,7,8,10,11,13) 70g Masło (7) 15g Ser twarogowy, półtłusty (7) 60g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały półtłusty (7) 60g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały półtłusty (7) 90g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (7) 100g</u>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Ser biały półtłusty (7) 60g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jabłko 1 szt</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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
04.07.2025 - PIĄTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g, Ser biały chudy (7) 60g Szynka z indyka (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb pszenny (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g, Ser biały chudy (7) 60g Szynka z indyka (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g, Ser biały chudy (7) 90g Szynka z indyka (1A,6,7,9,10) 60g, sałata 30g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Ser biały chudy (7) 60g Szynka z indyka (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (1A, 9, 7) 300g Smażony mintaj, panierowany (1A,3,4,7) 120g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy) (1A,9) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (7) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (1A, 9, 7) 300g Gotowany mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (4,9) 120g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku bez cebuli (marchew, seler, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy) (1A,9) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (7) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (1A, 9, 7) 300g Gotowany mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (4,9) 160g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku bez cebuli (marchew, seler, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy) (1A,9) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (7) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (1A, 9, 7) 300g Pieczony mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek), bez panierki (4,9) 120g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy) (1A,9) 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 10g Jajko na twardo (3) 1 szt 50g Szynka drobiowa (1A,7,6) 30g Ogórek zielony 60g, Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i><u>PN: galaretka o smaku pomarańczowym (9,10) 150g</u></i>	Chleb pszenny (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,7,6) 30g Jajko na miękko (3) 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i><u>PN: galaretka o smaku pomarańczowym (9,10) 150g</u></i>	Chleb pszenny (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,7,6) 45g Jajko na miękko (3) 2 szt. 100g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i><u>PN: kefir (7) 150g</u></i>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,7,6) 30g Jajko na twardo (3) 1 szt 50g Ogórek zielony 60g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i><u>PN: galaretka o smaku pomarańczowym bez cukru (9,10) 150g</u></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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:

- a. pszenica
- b. żyto
- c. jęczmień
- d. owies

e. orkisz

- 2. Skorupiaki i produkty pochodne
- 3. Jaja i produkty pochodne
- 4. Ryby i produkty pochodne
- 5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne

- 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
- 8. Orzechy
- 9. Seler i produkty pochodne
- 10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

- 12. Dwutlenek siarki i siarczyny
- 13. Łubin i produkty pochodne
- 14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.07.2025 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser żółty (7) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1B,1D,7) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb pszenny (1A,1B,3,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1B,1D,7) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb pszenny (1A,1B,3,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Serek wiejski (7) 200g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1b,1d,7) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 45g Paszтет pieczony, drobiowy (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Pyzy z mięsem z cebulką, gotowane (1A,7,9) 300g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Ryż biały, gotowany 100g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Ryż biały, gotowany 100g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 200g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Ryż brązowy, gotowany 100g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 100g Surówka z buraczków 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i rzodkiewką (7) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy (1A,7) 150g</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (7) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy (1A,7) 150g</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (7) 90g Polędwica miodowa, drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy (1A,7) 150g</u>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką (7) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy bez cukru (1A,7) 150g</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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:

- a. pszenica
- b. żyto
- c. jęczmień
- d. owies

e. orkisz

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki i siarczyny

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
06.07.2025 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (1A,1B,1C,1D, 5, 7, 8) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 15g Jajecznica smażona na maśle ze szczypiorkiem (3,7) 100g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku (1A, 7) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (3,7) 100g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku (1A, 7) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (3,7) 150g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Musli na mleku (1A,1B,1C,1D, 5, 7, 8) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 70g Masło (7) 15g Jajecznica smażona na maśle ze szczypiorkiem (3,7) 100g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (1A,3,7,9) 300g Kluski śląskie gotowane (1A,3,6,7,9) 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie własnym, zagęszczonym (1A,7,9) 150g Surówka z białej kapusty (9) 75g Pekieńska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem (1A,3,7,9) 300g Kluski śląskie gotowane (1A,3,6,7,9) 100g Gotowane udko kurczaka (1A,7,9) 150g Pekieńska z koperkiem i olejem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem (1A,3,7,9) 300g Kluski śląskie gotowane (1A,3,6,7,9) 100g Gotowane udko kurczaka (1A,7,9) 150g Pekieńska z koperkiem i olejem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem razowym (1A,3,7,9) 300g Kasza gryczana (1,8,9,12,13), gotowana 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie własnym, zagęszczonym (1A,7,9) 150g Surówka z białej kapusty (9) 75g Pekieńska z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser żółty (7) 30g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy (1A,7) 100g</i>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały (7) 60g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy (1A,7) 100g</i>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały (7) 90g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Ser żółty (7) 30g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy bez cukru (1A,7) 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: 118,4g, 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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.07.2025 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1A,3,7) 1 szt. Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa na mleku (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1A,3,7) 1 szt. Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa na mleku (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1A,3,7) 1 szt. Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa na mleku (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Twarożek z jogurtem naturalnym (7) 60g Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (7,9) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w sosie pomidorowym z marchewką (1A,7,9) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (7,9) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (1A,7,9) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (7,9) 300g Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (1A,7,9) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (7,9) 300g Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (1A,7,9) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Ser żółty (7) 30g Sałata 15g, papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: banan 1 szt</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Ser żółty (7) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: banan 1 szt</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Jajko gotowane na twardo (3) 50g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: serek wiejski (7) 200g</u>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (1A,7,10) 100g Ser żółty (7) 30g Sałata 15g, papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: jogurt naturalny (7) 100g</u>
Wartości odżywcze:	Energia: 2522kcal, Białko: 88,7g, Tłuszcz:77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 32g, Sól: 5,2g	Energia: 2308kcal, Białko: 84g, 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: 93g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 243g, Cukry proste: 55g, Błonnik: 32g, Sól: 4,7g	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
08.07.2025 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Mozzarella (7) 50g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Masło (7) 15g rzodkiewka 50g, sałata 15g Kakao z mlekiem (1A,7,6) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Mozzarella (7) 50g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Masło (7) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (1A,7,6) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Jajko gotowane (3) 2 szt. Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 60g Masło (7) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (1A,7,6) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (1C,7,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Mozzarella (7) 50g Szynka delikatesowa z kurczaka (7,10) 30g Masło (7) 15g rzodkiewka 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Gołąbki z ryżem, mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (1A,7,9) 160g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z kapusty czerwonej (10) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (1A,3,7,9) 200g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Gotowane pulpety z kurczaka z ryżem w sosie pomidorowym (1A,3,7,9) 200g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabelana (1A,7,9) 300g Gołąbki z ryżem brązowym, mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (1A,7,9) 320g Surówka z kapusty czerwonej (10) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Szynka wiejska (1A,6,7,9,10) 30g Ogórek zielony 50g, sałata 15g Herbata 250ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Szynka wiejska (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Szynka wiejska (1A,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 10g Serek wiejski (7) 200g Szynka wiejska (1A,6,7,9,10) 30g Ogórek zielony 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
09.07.2025 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Pieczywo zwykłe (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 100g Masło (7) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem (3,7) 100g Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (1,7) 300g Pieczywo pszenne (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 100g Masło (7) 15g Delikatna jajecznica na mleku (3,7) 100g Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (1,7) 300g Pieczywo zwykłe (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 100g Masło (7) 15g Delikatna jajecznica na mleku (3,7) 150g Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 60g Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Płatki owsiane na mleku (1d,7,11) 300g Pieczywo razowe (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 100g Masło (7) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem (3,7) 100g Polędwica drobiowa (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (1A, 7, 9) 300g Gulasz z udźca indyka z czerwoną papryką, cebulą i marchewką w sosie pomidorowym (1A,7,9) 150g Kasza gryczana gotowana (1,9,12,13) 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Kapusta kiszona z tartą marchewką i cebulą 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (1A, 7, 9) 300g Delikatny gulasz z udźca indyka z marchewką (bez papryki) (7,1A,9) 150g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (1C) 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (1A, 7, 9) 300g Delikatny gulasz z indyka z marchewką (bez papryki) (7,1A,9) 200g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (1C) 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (1A, 7, 9) 300g Gulasz z indyka z czerwoną papryką (7,1A,9) 150g Kasza gryczana gotowana (1,9, 12,13)100g Buraczki gotowane, tarte 75g Kapusta kiszona z tartą marchewką i cebulą 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie naturalnym z cebulą i natką pietruszki (4,3,7,10) 50g Ser biały, półtłusty (7) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (7) 150g</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym z natką pietruszki (4,3,7,10) 50g Ser biały, półtłusty (7) 60g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (7) 150g</u>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym (4,3,7,10) 100g Ser biały, półtłusty (7) 90g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (7) 150g</u>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie naturalnym z cebulą i natką pietruszki (4,3,7,10) 50g Ser biały, półtłusty (7) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <u>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (7) 150g</u>
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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.07.2025 - CZWARTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Ser żółty (7) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku (1A, 7) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Jajko gotowane na miękko (3) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku (1A, 7) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 60g Jajko gotowane na miękko (3) 100g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Szynka z kurczaka (1A,7,9) 30g Ser żółty (7) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany (1C,9) 300g Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, smażony na oleju rzepakowym (1A,9) 150g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka colesław z białej kapusty i marchewki na jogurcie naturalnym (7) 75g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany (1C,9) 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem (1A,7,9) 150g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kalaftor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany (1C,9) 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem (1A,7,9) 200g Ziemniaki gotowane (7) 210g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kalaftor gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany (1C,9) 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem (1A,9,7) 150g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka colesław z białej kapusty i marchewki na jogurcie naturalnym (7) 75g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posilek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Jajko gotowane na twardo (3) 50g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt truskawkowy (7) 100g</i>	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały chudy (7) 60g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt truskawkowy (7) 100g</i>	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały chudy (7) 90g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (7) 100g</i>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Jajko gotowane na twardo (3) 50g Schab pieczony (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (7) 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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.07.2025 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Owsianka na mleku (1D,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g, Ser biały chudy (7) 60g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Szynka z indyka (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Owsianka na mleku (1D,7,11) 300g Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g, Ser biały chudy (7) 60g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Szynka z indyka (1A,1D,3,6,7,9,10) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Owsianka na mleku (1D,7,11) 300g Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Ser biały chudy (7) 90g Szynka z indyka (1A,1D,3,6,7,9,10) 45g, sałata 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Owsianka na mleku (1D,7,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Ser biały chudy (7) 60g Szynka z indyka (1A,1D,3,6,7,9,10) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny (1A,7,9) 300g Pieczony mintaj w sosie koperkowym (1A,4,7,9,10) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (7) 210g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony zabieleny (1A,7,9) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym (1A,4,7,9,10) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (7) 210g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (7) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony zabieleny (1A,7,9) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym (1A,4,7,9,10) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (7) 210g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym (7) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony zabieleny (1A,7,9) 300g Kasza pęczak gotowana (1C) 100g Pieczony mintaj w sosie koperkowym (1A,4,7,9,10) 150g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (3,7,9,10) 170g Szynka wiejska (1A,7,6,9) 50g Pomidor z miksem sałat 80g Masło (7) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: Kisiel malinowy (1A,7) 150g</i>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (3,7,9,10) 170g Szynka wiejska (1A,7,6,9) 50g, Masło (7) 15g Miks sałat z pomidorem z bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: Kisiel malinowy (1A,7) 150g</i>	Chleb pszenny (1a,1b,3,7,8,10,11,12) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (3,7,9,10) 170g Szynka wiejska (1A,7,6,9) 50g Masło (7) 15g, Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (7) 150g</i>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (3,7,9,10) 170g Szynka wiejska (1A,7,6,9) 50g Masło (7) 15g, Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: Kisiel malinowy bez cukru (1A,7) 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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:
 - a. pszenica
 - b. żyto
 - c. jęczmień
 - d. owies

- e. orkisz
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospisy za okres 03.07.2025-12.07.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.07.2025 - SOBOTA	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Paszтет drobiowy (1A,3,6,7,9,10) 60g Polędwica sopocka (6,9) 30g, Sałata 15g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Kaszka manna na mleku (7, 1A) 300g Chleb pszenny (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Paszтет drobiowy (1A,3,6,7,9,10) 60g Polędwica sopocka (6,9) 30g, Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7)250ml	Kaszka manna na mleku (7, 1A) 300g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 90g Masło (7) 15g Paszтет drobiowy (1A,3,6,7,9,10) 60g Polędwica sopocka (6,9) 60g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (1B, 1C, 7) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (1,7,8,11) 300g Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 15g Paszтет drobiowy (1A,3,6,7,9,10) 60g Polędwica sopocka (6,9) 30g, Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (1,7,9) 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (1A,6,7,9,10) 200g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (1,7,9) 300g Pierogi ruskie gotowane (1A,6,7,9,10) 200g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (1,7,9) 300g Pierogi ruskie gotowane (1A,6,7,9,10) 200g + jogurt naturalny (7) 100g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (1,7,9) 300g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (3) 2 szt, 100g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g, Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Ryż z jabłkiem i cynamonem, zapiekany (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,6,7,9,10) 30g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy bez cukru (1A,7) 100g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem, zapiekany (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,6,7,9,10) 30g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy bez cukru (1A,7) 100g</u>	Ryż z jabłkiem i cynamonem, zapiekany (1A,3,5,6,7,9,10) 100g Chleb zwykły (1A,1B,3,7,8,10,11,12) 70g Masło (7) 10g Jajko (3) gotowane na twardo 1 szt 50g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy bez cukru (1A,7) 100g</u>	Chleb razowy (1A,1B,3,6,7,8,10,13) 90g Masło (7) 10g Szynka drobiowa (1A,6,7,9,10) 45g Serek wiejski (7) 200g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: budyń śmietankowy bez cukru (1A,7) 100g</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	

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten:

- a. pszenica
- b. żyto
- c. jęczmień
- d. owies

e. orkisz

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne)

6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki i siarczyny

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne