

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.07.2025 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Mozzarella ( <b>MLE</b> ) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g rzodkiewka 50g, sałata 15g Kakao z mlekiem ( <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Mozzarella ( <b>MLE</b> ) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem ( <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Jajko gotowane ( <b>JAJ</b> ) 2 szt. 100g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem ( <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Mozzarella ( <b>MLE</b> ) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g rzodkiewka 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gołąbki z ryżem, mięsem mielonym z indyka ( <b>SEL</b> ) i sosem pomidorowym ( <b>MLE</b> ) 160g Ziemniaki gotowane 210g Kapusta czerwona ( <b>GOR</b> ) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gotowane pulpety z kurczaka ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) z ryżem w sosie pomidorowym ( <b>MLE</b> ) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gotowane pulpety z kurczaka ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) z ryżem w sosie pomidorowym ( <b>MLE</b> ) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki 75g Sałata lodowa z olejem i koperkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym, zabelana ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gołąbki z ryżem brązowym, mięsem mielonym z indyka ( <b>SEL</b> ) i sosem pomidorowym ( <b>MLE</b> ) 320g Kapusta czerwona ( <b>GOR</b> ) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka zrazowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 50g, sałata 15g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 150g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka zrazowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 150g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, masłem i cynamonem ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Szynka zrazowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor b/s 30g Herbata 250ml <i>PN: jabłko 150g + jogurt naturalny (MLE) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 10g Serek wiejski ( <b>MLE</b> ) 200g Szynka zrazowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: jabłko 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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.07.2025 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane <b>(GLU OWS)</b> na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser gouda <b>(MLE)</b> 30g Paszтет pieczony, drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Płatki owsiane <b>(GLU OWS)</b> na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 45g Paszтет pieczony, drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Płatki owsiane <b>(GLU OWS)</b> na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Serek wiejski <b>(MLE)</b> 200g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Płatki owsiane <b>(GLU OWS)</b> na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 45g Paszтет pieczony, drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w sosie pomidorowym z marchewką <b>(GLU PSZ,MLE,SEL)</b> 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE)</b> 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło <b>(GLU PSZ, MLE, GOR)</b> 100g Szynka zrazowa <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g, papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: galaretka truskawkowa b/c 100g</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło <b>(GLU PSZ, MLE, GOR)</b> 100g Szynka zrazowa <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: galaretka truskawkowa b/c 100g</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło <b>(GLU PSZ, MLE, GOR)</b> 100g Jajko gotowane na twardo <b>(JAJ)</b> 50g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: serek wiejski (MLE) 200g</i>	Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło <b>(GLU PSZ, MLE, GOR)</b> 100g Szynka zrazowa <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g, papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: galaretka truskawkowa b/c 100g</i>
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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica **(GLU PSZ)**
- Żyto **(GLU ŻYT)**
- Jęczmień **(GLU JĘCZ)**
- Owies **(GLU OWS)**
- Orkisz **(GLU ORK)**
- Skorupiaki i produkty pochodne **(SKO)**
- Jaja i produkty pochodne **(JAJ)**
- Ryby i produkty pochodne **(RYB)**
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) **(OZI)**

- Soja i produkty pochodne **(SOJ)**
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler i produkty pochodne **(SEL)**
- Gorczyca i produkty pochodne **(GOR)**

- Nasiona sezamu i produkty pochodne **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyny **(SO<sub>2</sub>)**
- Łubin i produkty pochodne **(ŁUB)**
- Mięczaki i produkty pochodne **(MIĘCZ)**

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.07.2025 - PIĄTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 60g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Pomidor 60g, sałata 30g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b> 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 60g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b> 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 90g Pierś delikatna z kurnej półki 30g sałata 30g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)</b> 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 60g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Pomidor 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> 300g Smażony mintaj, panierowany <b>(GLU PSZ, JAJ, RYB)</b> 120g Surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka <b>(MLE)</b> 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> 300g Gotowany mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) <b>(RYB, SEL)</b> 120g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku bez cebuli (marchew, seler, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka <b>(MLE)</b> 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> 300g Gotowany mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) <b>(RYB, SEL)</b> 160g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Warzywa po grecku bez cebuli (marchew, seler, pietruszka korzeń, koncentrat pomidorowy) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka <b>(MLE)</b> 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana <b>(GLU PSZ, MLE, SEL)</b> 300g Pieczony mintaj w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek), bez panierki <b>(RYB, SEL)</b> 120g Surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka korzeń, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>(GLU PSZ, SEL)</b> 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Jajko na twardo <b>(JAJ)</b> 1 szt 50g Filet królewski z indyka <b>(SOJ)</b> 30g Ogórek zielony 60g, Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Filet królewski z indyka <b>(SOJ)</b> 30g Jajko na miękko <b>(JAJ)</b> 50g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Filet królewski z indyka <b>(SOJ)</b> 45g Jajko na miękko <b>(JAJ)</b> 2 szt. 100g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Filet królewski z indyka <b>(SOJ)</b> 30g Jajko na twardo <b>(JAJ)</b> 1 szt 50g Ogórek zielony 60g, Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica **(GLU PSZ)**
- Żyto **(GLU ŻYT)**
- Jęczmień **(GLU JĘCZ)**
- Owies **(GLU OWS)**

- Orkisz **(GLU ORK)**

Skorupiaki i produkty pochodne **(SKO)**

Jaja i produkty pochodne **(JAJ)**

Ryby i produkty pochodne **(RYB)**

Orzeszki ziemnie (arachidowe i produkty pochodne) **(OZI)**

Soja i produkty pochodne **(SOJ)**

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) **(MLE)**

Orzechy **(ORZ)**

Seler i produkty pochodne **(SEL)**

Gorzycyca i produkty pochodne **(GOR)**

Nasiona sezamu i produkty pochodne **(SEZ)**

Dwutlenek siarki i siarczynowy **(SO<sub>2</sub>)**

Łubin i produkty pochodne **(ŁUB)**

Mięczaki i produkty pochodne **(MIĘCZ)**

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.07.2025 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z jogurtem naturalnym ( <b>MLE</b> ) 60g Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pyzy z mięsem z cebulką, gotowane ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser królewski ( <b>MLE</b> ) 30g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy 100g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały ( <b>MLE</b> ) 60g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy 100g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały ( <b>MLE</b> ) 90g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (<b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser królewski ( <b>MLE</b> ) 30g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel truskawkowy bez cukru 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2308 kcal, Białko: 83g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 50g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5g	Energia: 2012, Białko: 107g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 265g, Cukry: 60g, Błonnik: 26g, Sól: 5g	Energia: 2408 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 26,2g, Sól: 5g	Energia: 2205kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 34g, Węglowodany: 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 39g, Sól: 5g	

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Bratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.07.2025 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku ( <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na maśle ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka ( <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka ( <b>JAJ, MLE</b> ) 150g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Musli na mleku ( <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na maśle ze szczypiorkiem ( <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g, Kluski śląskie gotowane ( <b>GLU PSZ</b> ) 100g, Duszone bitki wieprzowe w sosie własnym, zagęszczonym ( <b>GLU PSZ</b> ) 150g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g Kluski śląskie gotowane ( <b>GLU PSZ</b> ) 100g Gotowane udko kurczaka 150g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g Kluski śląskie gotowane ( <b>GLU PSZ</b> ) 100g Gotowane udko kurczaka 150g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem razowym ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Kasza gryczana, gotowana 100g Duszone bitki wieprzowe w sosie własnym, zagęszczonym ( <b>GLU PSZ</b> ) 150g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i rzodkiewką ( <b>MLE</b> ) 60g Połędwica miodowa, drobiowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy (<b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki ( <b>MLE</b> ) 60g Połędwica miodowa, drobiowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy (<b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki ( <b>MLE</b> ) 90g Połędwica miodowa, drobiowa ( <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy (<b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z tartym ogórkiem i rzodkiewką ( <b>MLE</b> ) 60g Połędwica miodowa, drobiowa ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (<b>MLE</b>) 150g</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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.07.2025 - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa z kurczaka <b>(MLE,GOR)</b> 30g Ser królewski <b>(MLE)</b> 30g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa z kurczaka <b>(MLE,GOR)</b> 30g Jajko gotowane na miękko <b>(JAJ)</b> 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa z kurczaka <b>(MLE,GOR)</b> 60g Jajko gotowane na miękko <b>(JAJ)</b> 100g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Szynka delikatesowa z kurczaka <b>(MLE,GOR)</b> 30g Ser królewski <b>(MLE)</b> 30g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany <b>(GLU JĘCZ,SEL)</b> 300g Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, smażony na oleju rzepakowym <b>(GLU PSZ,JAJ)</b> 150g Ziemniaki gotowane 210g Surówka colesław z białej kapusty i marchewki na jogurcie naturalnym <b>(MLE)</b> 75g, Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany <b>(GLU JĘCZ,SEL)</b> 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 150g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kalafior gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany <b>(GLU JĘCZ,SEL)</b> 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kalafior gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Krupnik gotowany z włoszczyzną, niezabielany <b>(GLU JĘCZ,SEL)</b> 300g Gotowana pierś z kurczaka z białym sosem <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 150g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Surówka colesław z białej kapusty i marchewki na jogurcie naturalnym <b>(MLE)</b> 75g Surówka z marchewki, skropiona sokiem z cytryny 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Jajko gotowane na twardo <b>(JAJ)</b> 50g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt truskawkowy (MLE) 100g</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 60g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt truskawkowy (MLE) 100g</i>	Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Ser biały chudy <b>(MLE)</b> 90g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>	Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Jajko gotowane na twardo <b>(JAJ)</b> 50g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Pomidor 60g Rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (MLE) 100g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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: 102,4, 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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica **(GLU PSZ)**
- Żyto **(GLU ŻYT)**
- Jęczmień **(GLU JĘCZ)**
- Owies **(GLU OWS)**
- Orkisz **(GLU ORK)**
- Skorupiaki i produkty pochodne **(SKO)**
- Jaja i produkty pochodne **(JAJ)**
- Ryby i produkty pochodne **(RYB)**
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) **(OZI)**

- Soja i produkty pochodne **(SOJ)**
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler i produkty pochodne **(SEL)**
- Gorczyca i produkty pochodne **(GOR)**

- Nasiona sezamu i produkty pochodne **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyn **(SO<sub>2</sub>)**
- Łubin i produkty pochodne **(ŁUB)**
- Mięczaki i produkty pochodne **(MIĘCZ)**

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.07.2025 - WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Jajko gotowane na miękko ( <b>JAJ</b> ) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne ( <b>GLU JĘCZ</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt ( <b>MLE, GOR</b> ) 30g Chuda parówka drobiowa na ciepło ( <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Sałata 15g, ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną ( <b>MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową ( <b>GLU PSZ,SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż basmati gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną ( <b>MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową ( <b>GLU PSZ, SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż biały gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną ( <b>MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową ( <b>GLU PSZ, SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż biały gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną ( <b>MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową ( <b>GLU PSZ,SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż brązowy gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Placuszki na kefirze, smażone ( <b>GLU PSZ,JAJ,MLE</b> ) 180g Chleb z ziarnami ( <b>GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU OWS,GLU JĘCZ,SEZ</b> ) 70g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <i>PN: arbus 100g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: arbus 100g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały półtłusty ( <b>MLE</b> ) 90g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g Schab ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: arbus 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: 102,4, 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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
30.07.2025 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem ( <b>JAJ</b> ) 100g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki ryżowe na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Delikatna jajecznica na mleku ( <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki ryżowe na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Delikatna jajecznica na mleku ( <b>JAJ, MLE</b> ) 150g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 60g Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem ( <b>JAJ</b> ) 100g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor 60g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g Gulasz z udźca indyka z czerwoną papryką, cebulą i marchewką w sosie pomidorowym ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g Kasza gryczana 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Kapusta kiszona z tartą marchewką i cebulą 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g Delikatny gulasz z udźca indyka z marchewką (bez papryki) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g Kasza jęczmienna łamana, gotowana ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g Delikatny gulasz z indyka z marchewką (bez papryki) ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Kasza jęczmienna łamana, gotowana ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową ( <b>MLE, SEL</b> ) 300g Gulasz z indyka z czerwoną papryką ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g Kasza gryczana gotowana 100g Buraczki gotowane, tarte 75g Kapusta kiszona z tartą marchewką i cebulą 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie naturalnym z cebulą i pietruszką ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) 50g Ser biały, półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (MLE) 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym z pietruszką ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) 50g Ser biały, półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (MLE) 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pasta z tuńczyka bez cebuli na jogurcie naturalnym z pietruszką ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) 100g Ser biały, półtłusty ( <b>MLE</b> ) 90g pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (MLE) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pasta z tuńczyka na jogurcie naturalnym z cebulą i pietruszką ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) 50g Ser biały, półtłusty ( <b>MLE</b> ) 60g papryka świeża 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (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: 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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyn (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.07.2025 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Paszтет drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Kaszka manna na mleku <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Paszтет drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Schab <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Kaszka manna na mleku <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 300g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Paszтет drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g Schab <b>(SOJ)</b> 60g Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem <b>(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE)</b> 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku <b>(MLE)</b> 300g Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 15g Paszтет drobiowy <b>(GLU PSZ,SOJ,SEL)</b> 60g, Schab <b>(SOJ)</b> 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, zabilana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 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, zabilana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Pierogi ruskie gotowane <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 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, zabilana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Pierogi ruskie gotowane <b>(GLU PSZ,MLE)</b> 200g + jogurt naturalny <b>(MLE)</b> 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, zabilana <b>(MLE,SEL)</b> 300g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju <b>(JAJ)</b> 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 <b>(MLE)</b> 100g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 30g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (MLE) 100g</i>	Ryż z jabłkiem i cynamonem, zapiekany <b>(MLE)</b> 100g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 30g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (MLE) 100g</i>	Ryż z jabłkiem i cynamonem, zapiekany <b>(MLE)</b> 100g Chleb zwykły <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 70g Masło <b>(MLE)</b> 10g Jajko gotowane na twardo <b>(JAJ)</b> 50g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (MLE) 100g</i>	Chleb żytni <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> 90g Masło <b>(MLE)</b> 10g Szynka gotowana <b>(SOJ)</b> 45g Serek wiejski <b>(MLE)</b> 200g Ogórek zielony 30g, Papryka czerwona świeża 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (MLE) 100g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica **(GLU PSZ)**
- Żyto **(GLU ŻYT)**
- Jęczmień **(GLU JĘCZ)**
- Owies **(GLU OWS)**
- Orkisz **(GLU ORK)**
- Skorupiaki i produkty pochodne **(SKO)**
- Jaja i produkty pochodne **(JAJ)**
- Ryby i produkty pochodne **(RYB)**
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) **(OZI)**

- Soja i produkty pochodne **(SOJ)**
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler i produkty pochodne **(SEL)**
- Gorczyca i produkty pochodne **(GOR)**

- Nasiona sezamu i produkty pochodne **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyn **(SO<sub>2</sub>)**
- Łubin i produkty pochodne **(ŁUB)**
- Mięczaki i produkty pochodne **(MIĘCZ)**

Jadłospisy za okres 23.07.2025-01.08.2025 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.08.2025 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały chudy ( <b>MLE</b> ) 60g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały chudy ( <b>MLE</b> ) 60g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały chudy ( <b>MLE</b> ) 90g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 45g sałata 15g, pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane ( <b>GLU OWS</b> ) na mleku ( <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Ser biały chudy ( <b>MLE</b> ) 60g Filet królewski z indyka ( <b>SOJ</b> ) 45g Pomidor 60g, ogórek zielony 30g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Pieczony mintaj w sosie koperkowym ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka ( <b>MLE</b> ) 210g, Surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Brokuł gotowany 75g, Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka ( <b>MLE</b> ) 210g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym ( <b>MLE</b> ) 75g, Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka ( <b>MLE</b> ) 210g Kapusta pekińska z jogurtem naturalnym ( <b>MLE</b> ) 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Kasza pęczak gotowana ( <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g, Pieczony mintaj w sosie koperkowym ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL</b> ) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g, Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 170g Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor z miksem sałat 80g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: Kisiel malinowy 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 170g Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Miks sałat z pomidorem z bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: Kisiel malinowy 150g</i>	Chleb zwykły ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 170g Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 60g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (MLE) 150g</i>	Chleb żytni ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 170g Polędwica sopocka ( <b>SOJ</b> ) 30g Masło ( <b>MLE</b> ) 15g Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: Kisiel malinowy bez cukru 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:

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica (**GLU PSZ**)
- Żyto (**GLU ŻYT**)
- Jęczmień (**GLU JĘCZ**)
- Owies (**GLU OWS**)
- Orkisz (**GLU ORK**)
- Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)
- Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)
- Ryby i produkty pochodne (**RYB**)
- Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (**OZI**)

- Soja i produkty pochodne (**SOJ**)
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (**MLE**)
- Orzechy (**ORZ**)
- Seler i produkty pochodne (**SEL**)
- Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

- Nasiona sezamu i produkty pochodne (**SEZ**)
- Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO<sub>2</sub>**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)