

Jadłospisy za okres 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
30.03.2026 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, pomidor 60g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 30g, Sałata 15g, pomidor 60g, Herbata bez cukru 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 30g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 30g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Twarożek z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 150g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 150g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 200g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 150g, Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Ziemniaki gotowane nieduszone 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane na twardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, papryka czerwona 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisel truskawkowy bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane na miękko (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisel truskawkowy bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane na miękko (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna 250 ml PN: serek homogenizowany, waniliowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane na twardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g, Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, sałata 15g, papryka czerwona 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisel truskawkowy bez cukru 150g
Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, Białko: 97,8g, Tłuszcz: 78,4g, Tłuszcze nasycone: 29,8g, Węglowodany 301g, Cukry: 53g, Błonnik: 32g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2314 kcal, Białko: 98,2g, Tłuszcz: 70,4, Tłuszcze nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2447 kcal, Białko: 113,8g, Tłuszcz: 73,6g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 6g, Sól: 2400mg	Energia: 2399kcal, Białko: 100,2g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6g, Sól: 2400mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.03.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Kotlet mielony drobiowy, smażony (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 1 szt, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 75g, Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 1 szt Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 1 szt Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 1 szt Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 75g, Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (zawiera: PN)	Chleb z ziarnami (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Sałata 30g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna 250 ml PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 60g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 30g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g
<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: 7,9g, Sód: 3160mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g, Sód: 1680mg	Energia: 2304kcal, Białko: 118,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 7,9g, Sód: 3160mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.04.2026 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ, SEL</b> ) 300g Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, smażony na oleju rzepakowym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 150g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty czerwonej z pietruszką i olejem rzepakowym 75g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ, SEL</b> ) 300g Gotowana na parze pierś z kurczaka, saute 150g Ziemniaki gotowane 210g Sałata lodowa z olejem 75g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ, SEL</b> ) 300g Grillowana pierś z kurczaka saute 200g Ziemniaki gotowane 210g Sałata lodowa jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ, SEL</b> ) 300g Grillowana pierś z kurczaka saute 150g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Surówka z kapusty czerwonej z pietruszką i olejem rzepakowym 75g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g
Wartości odżywcze:	Energia: 2308kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g, Sód: 1720mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
02.04.2026 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g, Musztarda delikatesowa (zawiera: <b>GOR</b> ) 15g, Ser mozzarella (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g , Pierś delikatna z kurnej półki 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g, Musztarda delikatesowa (zawiera: <b>GOR</b> ) 15g, Ser mozzarella (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata b/c 250 ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: <b>GLU PSZ</b> ) 150g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g, Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: <b>GLU PSZ</b> ) 150g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 120g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Polędwica sopočka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy 100g (zawiera: <b>MLE</b> )	Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 120g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Polędwica sopočka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy 100g (zawiera: <b>MLE</b> )	Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 120g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Polędwica sopočka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy 100g (zawiera: <b>MLE</b> )	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Polędwica sopočka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny 100g (zawiera: <b>MLE</b> )
Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 86g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 6,8g, Sód: 2720mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
03.04.2026 – WIELKI PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt grecki) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt grecki) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Mozzarella light (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt grecki) (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g, Mozzarella light (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g, Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt grecki) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki z olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g + jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki z olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pasta z tuńczyka i jajka ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 60g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jabłko 1 szt	Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 60g Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: obrane jabłko 1 szt	Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 60g Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: obrane jabłko 1 szt	Pasta z tuńczyka i jajka ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 60g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jabłko 1 szt
Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g, Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g, Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g, Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g, Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 6,3g, Sód: 2520mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
04.04.2026 – WIELKA SOBOTA	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Ser żółty edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Ser biały z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor 40g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Ser twarogowy, chudy z koperkiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Ser twarogowy, chudy z koperkiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Ser biały z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor 40g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (miruna, seler, marchew, pietruszka, por, przecier pomidorowy) (zawiera: <b>RYB, GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Ryba po grecku gotowana z warzywami korzeniowymi (miruna, seler, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) (zawiera: <b>RYB, GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Brokuł gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Ryba po grecku gotowana z warzywami korzeniowymi (miruna, seler, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) (zawiera: <b>RYB, GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Brokuł gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Ryba po grecku pieczona z warzywami korzeniowymi (miruna, seler, marchew, pietruszka, por, przecier pomidorowy) (zawiera: <b>RYB, GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką, z olejem rzepakowym 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Galareta warzywna (kalafior, fasola, brokuł, marchew, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: banan 1 szt	Galareta warzywna (kalafior, brokuł, marchew) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Mozzarella light (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: banan 1 szt	Galareta warzywna (kalafior, brokuł, marchew) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Mozzarella light (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Galareta warzywna (kalafior, fasola, brokuł, marchew, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 39,1g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 31g, Sól: 4,2g, Sód: 1680mg	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g, Sód: 1560mg	Energia: 1971kcal, Białko: 92g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 39,1g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.04.2026 – NIEDZIELA WIELKANOCNA	ŚNIADANIE	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Biała kiełbasa 1 szt gotowana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, GOR</b> ) 100g Ćwikła z chrzanem (zawiera: <b>SO<sub>2</sub></b> ) 100g Sałata 15g Herbata czarna b/c 250ml	Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Szynka z piersi indyka (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL, SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajka gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Szynka z piersi indyka (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL, SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajko gotowane (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Biała kiełbasa 1 szt gotowana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, GOR</b> ) 100g Ćwikła z chrzanem (zawiera: <b>SO<sub>2</sub></b> ) 100g Sałata 30g Herbata czarna b/c 250ml
	OBIAD	Żurek z jajkiem i chrzanem, zabieleny (zawiera: <b>GLU ŻYT, SEL, MLE, JAJ, SO<sub>2</sub></b> ) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach 250g Ziemniaki gotowane, duszone (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i pomidorem, z jogurtem (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g, Surówka z marchewki 75g, Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) 60g	Żurek z jajkiem, bez chrzanu, niezabieleny (zawiera: <b>GLU ŻYT, SEL, MLE, JAJ</b> ) 300g Gotowane udko z kurczaka bez skóry 160g Ziemniaki gotowane, duszone (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) 60g	Żurek z jajkiem, bez chrzanu, niezabieleny (zawiera: <b>GLU ŻYT, SEL, MLE, JAJ</b> ) 300g Gotowane udko z kurczaka bez skóry 160g Ziemniaki gotowane, duszone (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot 250ml Babka piaskowa (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) 60g	Żurek z jajkiem i chrzanem, zabieleny (zawiera: <b>GLU ŻYT, SEL, MLE, JAJ, SO<sub>2</sub></b> ) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach, bez skóry 200g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i pomidorem, z jogurtem (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml Babka piaskowa (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, JAJ</b> ) 60g
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pasztet pieczony z żurawiną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR, JAJ</b> ) 75g Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym (zawiera: <b>RYB</b> ) 100g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata czarna b/c 250ml PN: kisiel 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pasztet z kurczaka pieczony z żurawiną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR, JAJ</b> ) 75g Pasta z tuńczyka z natką pietruszki (tuńczyk, pietruszka, jogurt naturalny) (zawiera: <b>RYB, MLE</b> ) 100g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna b/c 250ml PN: kisiel 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pasztet z kurczaka pieczony z żurawiną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR, JAJ</b> ) 75g Pasta z tuńczyka z natką pietruszki (tuńczyk, pietruszka, jogurt naturalny) (zawiera: <b>RYB, MLE</b> ) 100g Sałata 15g Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna b/c 250ml PN: kefir (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Chleb razowy (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 100g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pasztet pieczony z żurawiną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, GOR, JAJ</b> ) 75g Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym (zawiera: <b>RYB</b> ) 100g Sałata 15g Kiełki 30g Herbata czarna b/c 250ml PN: kisiel bez cukru 150g
Wartości odżywcze:	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 7,9g, Sód: 3160mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 6,8g, Sód: 2720mg	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 6,97g, Sód: 2788mg	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 7,9g, Sód: 3160mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
06.04.2026 – PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g Schab pieczony w sosie własnym, zagęszczonym (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE</b> ) 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków 75g Kompot 250 ml + sernik (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,JAJ</b> ) 80g	Rosół z makaronem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g Schab gotowany w wodzie 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g, Surówka z buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: <b>MLE,GLU PSZ</b> ) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml + ciasto drożdżowe (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,JAJ</b> ) 60g	Rosół z makaronem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) 300g Schab gotowany w wodzie 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: <b>MLE,GLU PSZ</b> ) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml + ciasto drożdżowe (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,JAJ</b> ) 60g	Rosół z makaronem razowym (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 300g Schab pieczony w sosie własnym, zagęszczonym (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE</b> ) 100g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml + sernik (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,JAJ</b> ) 80g
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretki truskawkowa b/c 100g	Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretki truskawkowa b/c 100g	Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 60g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretki truskawkowa b/c 100g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,6g, Sód: 2640mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 6,8g, Sód: 2720mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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 30.03.2026-07.04.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.04.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, Ogórek zielony 40g, Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Naleśniki ze szpinakiem (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 180g Surówka z białej kapusty z natką pietruszki, z olejem 75g, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Makaron pszenny z piersią kurczaka i szpinakiem bez czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 250g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Makaron pszenny z piersią kurczaka i szpinakiem bez czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 250g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Makaron razowy z piersią kurczaka i szpinakiem z dodatkiem czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 250g, Surówka z białej kapusty z natką pietruszki, z olejem Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 75g (zawiera: <b>GOR</b> ) 75g Kompot b/c 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Kaszanka, pieczona (zawiera: <b>SEL, GLU JĘCZ, GOR</b> ) 150g Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 100g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, jajko gotowane na twardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g, Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 100g Pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) 100g Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2252 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 26,8g, Węglowodany: 346g, Cukry: 36g, Błonnik: 32g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2200 kcal, Białko: 91g Tłuszcze: 48g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2292 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 28,6g, Węglowodany: 343g, Cukry: 38g, Błonnik: 34g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	

\*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

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**)