

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|---|--|---|--|--|
| 09.01.2026 – PIĄTEK | ŚNIADANIE | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Ser żółty edamski (zawiera: MLE) 30g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 30g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 90g Schab (zawiera: SOJ) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Ser żółty edamski (zawiera: MLE) 30g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ, SEL) 300g Pieczony mintaj z sosem koperkowym (zawiera: GLU PSZ, RYB, MLE, SEL) 150g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Miks warzyw na patelnię, gotowany na parze 75g Kompot owocowy 250ml | Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ, SEL) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: GLU PSZ, RYB, MLE, SEL) 150g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Miks warzyw na patelnię, gotowany na parze 75g, Kompot owocowy bez cukru 250ml | Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ, SEL) 300g, Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: GLU PSZ, RYB, MLE, SEL) 150g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Miks warzyw na patelnię, gotowany na parze 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ, SEL) 300g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: GLU PSZ, RYB, MLE, SEL) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym Miks warzyw na patelnię, gotowany na parze 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + positek nocny (PN) | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: JAJ, MLE, SEL, GOR) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Ogórek z miksem sałat 80g Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: jabłko 150g</i> | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: JAJ, MLE, SEL, GOR) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Miks sałat z pomidorem z bez skórki 60g Herbata czarna 250 ml <i>PN: gotowane jabłko 150g</i> | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: JAJ, MLE, SEL, GOR) 170g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: serek wiejski (zawiera: MLE) 200g + jabłko 75g</i> | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: JAJ, MLE, SEL, GOR) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Ogórek z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 150g</i> |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g | Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g | Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,2g | Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| 10.01.2026 – SOBOTA | ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: MLE) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 40g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: MLE) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: MLE) 90g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 45g sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Twarożek z koperkiem (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: MLE) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Ogórek zielony 40g, Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Naleśniki ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 180g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki, z olejem (zawiera: GOR) 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Makaron pszenny z piersią kurczaka i szpinakiem bez czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: GLU PSZ, MLE) 250g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Makaron pszenny z piersią kurczaka i szpinakiem bez czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: GLU PSZ, MLE) 250g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Makaron razowy z piersią kurczaka i szpinakiem z dodatkiem czosnku w sosie jogurtowym (zawiera: GLU PSZ, MLE) 250g, Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki, z olejem (zawiera: GOR) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g, Kaszanka, pieczona (zawiera: SEL, GLU JĘCZ, GOR) 150g Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt brzoskwinowy (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, SOJ, SEL) 100g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt brzoskwinowy (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g, Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, SOJ, SEL) 100g Pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna 250ml PN: jogurt brzoskwinowy (zawiera: MLE) 100g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g, Kaszanka, pieczona (zawiera: SEL, GLU JĘCZ, GOR) 150g Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 45g Herbata czarna bez cukru 250ml PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g |
| 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 | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------|--|--|--|--|---|
| 11.01.2026 – NIEDZIELA | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| | OBIAD | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Schab pieczony w sosie własnym, zagęszczonym (zawiera: GLU PSZ, MLE) 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g, Surówka z buraków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Schab gotowany w wodzie 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g, Surówka z buraków z olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Schab gotowany w wodzie 100g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Surówka z buraków z olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem razowym (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Schab pieczony w sosie własnym, zagęszczonym (zawiera: GLU PSZ, MLE) 100g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Surówka z buraków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser edamski (zawiera: MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ, SOJ, SEL) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: banan 1 szt | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: banan 1 szt | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 90g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser edamski (zawiera: MLE) 30g Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ, SOJ, SEL) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2308kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g | Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g | Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g | Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------|--|---|---|--|---|
| 12.01.2026 – PONIEDZIAŁEK | ŚNIADANIE | Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb z ziarnami (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Pomidor 80g, Sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Ser biały chudy (zawiera: MLE) 60g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajka gotowane na półtwardo (zawiera: JAJ) 100g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 45g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g Pomidor 80g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| | OBIAD | Żurek z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gołąbki z ryżem, mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (zawiera: SEL, MLE) 160g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki, z olejem (zawiera: GOR) 75g Surówka z marchewki z ananase 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Żurek z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) w sosie pomidorowym (zawiera: MLE) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z ananase 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Żurek z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) w sosie pomidorowym (zawiera: MLE) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z ananase 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml | Żurek z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) w sosie pomidorowym (zawiera: MLE) 200g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki, z olejem (zawiera: GOR) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, papryka czerwona 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel truskawkowy bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 50g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel truskawkowy bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 100g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna 250 ml PN: serek homogenizowany, waniliowy (zawiera: MLE) 150g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, sałata 15g, papryka czerwona 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel truskawkowy bez cukru 150g |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2343 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 41g, Węglowodany: 348g, Cukry: 89g, Błonnik: 31g, Sól: 4g | Energia: 2309kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 75,8g, Tłuszcze nasycone: 38g, Węglowodany: 340g, Cukry: 91g, Błonnik: 25g, Sól: 4,4g | Energia: 2420kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 92g, Tłuszcze nasycone: 43g, Węglowodany: 390g, Cukry: 94g, Błonnik: 31g, Sól: 4g | Energia: 2532kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 87,7g, Tłuszcze nasycone: 40,4g, Węglowodany: 332g, Cukry: 80g, Błonnik: 36g, Sól: 4,4g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| 13.01.2026 – WTOREK | ŚNIADANIE | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g, Musztarda delikatesowa (zawiera: GOR) 15g, Ser mozzarella (zawiera: MLE) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 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: GLU OWS, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g, Musztarda delikatesowa (zawiera: GOR) 15g, Ser mozzarella (zawiera: MLE) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g + jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (zawiera: JAJ) 100g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: GLU PSZ,MLE) 120g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Ogórek zielony 80g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g | Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: GLU PSZ,MLE) 120g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g | Makaron z białym serem i cynamonem (zawiera: GLU PSZ,MLE) 120g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Ogórek zielony 80g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2036 kcal, Białko: 80,9, Tłuszcze: 45,2, tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 278,4g, Cukry: 50g, Błonnik: 30,4g, Sól: 5,5g | Energia: 2005 kcal, Białko: 105g, tłuszcze: 40,3g, tłuszcze nasycone: 16g, Węglowodany: 279g, Cukry: 48g, Błonnik: 15g, sól: 3,6g | Energia: 2115 kcal, Białko: 123,5g, Tłuszcze: 47,3g, tłuszcze nasycone: 21,5g, Węglowodany: 343g, Cukry: 82g, Błonnik: 25g, Sól: 6g | Energia: 2042kcal, Białko: 82,4g, Tłuszcze: 41g, Tłuszcze nasycone: 22g, Węglowodany: 283 g, Cukry: 40g, Błonnik: 36g, Sól: 6g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| 14.01.2026 – ŚRODA | ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: MLE, SEL) 300g Kotlet mielony drobiowy, smażony (zawiera: GLU PSZ, JAJ) 1 szt, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g, Surówka z marchewki z tartym jabłkiem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml | Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: MLE, SEL) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: GLU PSZ, JAJ) 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: MLE, SEL) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: GLU PSZ, JAJ) 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: MLE, SEL) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: GLU PSZ, JAJ) 1 szt Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 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: GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Ser edamski (zawiera: MLE) 30g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 30g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna 250 ml PN: galaretką wiśniową bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretką wiśniową bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: MLE) 150g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser edamski (zawiera: MLE) 30g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 30g, Rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: galaretką wiśniową 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: 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: 118,4, 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 | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| 15.01.2026 – CZWARTEK | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: JAJ,MLE) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Sałata 15g, ogórek kiszony 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Pasta jajeczna z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: JAJ,MLE) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Pasta jajeczna z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: JAJ,MLE) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 45g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g, Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: JAJ,MLE) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Sałata 15g, ogórek kiszony 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: GLU PSZ) 150g Surówka z białej kapusty z tartą marchewką i olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Kompot z jabłek bez cukru 250ml | Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: MLE) 100g Brokuł gotowany 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: MLE) 150g Brokuł gotowany 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem, zabieleną (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g, Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: GLU PSZ) 150g Surówka z białej kapusty z tartą marchewką i olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Kompot z jabłek bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Racuchy z jabłkami, smażone (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 180g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 90g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 200g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser żółty (zawiera: MLE) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 100g |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2223 kcal, Białko: 93,85g, Tłuszcze: 77,5g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany: 302,8g, Cukry: 56g, Błonnik: 31,2g, Sól: 4,3g | Energia: 2192 kcal, Białko: 95g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany 287g, Cukry: 80g, Błonnik: 25g, Sól: 4,3g | Energia: 2279 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 29,3g, Węglowodany: 301,6g, Cukry: 73g, Błonnik: 25g, Sól: 5,5g | Energia: 2400kcal, Białko: 98g, Tłuszcze: 71,5, Tłuszcze nasycone: 31,3g, Węglowodany: 268g, Cukry: 44g, Błonnik: 42g, Sól: 6g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------|---|--|---|---|---|
| 16.01.2026 – PIĄTEK | ŚNIADANIE | Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g, Chleb z ziarnami (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, Dżem malinowy, niskosłodzony 25g, Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Dżem malinowy, niskosłodzony 25g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 90g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 45g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Pomidor 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Smażony dorsz, panierowany (zawiera: GLU PSZ, RYB) 120g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 120g, Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 160g, Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 120g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką, z olejem rzepakowym 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, jajko sadzone, smażone na oleju rzepakowym (zawiera: JAJ) 50g, pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, jajko gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 50g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, jajka gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 2 szt 100g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, jajko sadzone, smażone na oleju rzepakowym (zawiera: JAJ) 50g, pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g |
| 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 | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------|--|--|--|---|--|
| 17.01.2026 – SOBOTA | ŚNIADANIE | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE) 250ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Schab (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE) 250ml | Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g, Jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g Schab (zawiera: SOJ) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE) 250ml | Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ,JAJ,MLE) 150g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ,JAJ,MLE) 150g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ,JAJ,MLE) 200g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, niezabielana (zawiera: MLE,SEL) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ,JAJ,MLE) 150g, Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane nieduszone 100g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Chleb z ziarnami (zawiera: GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU OWS,GLU JĘCZ,SEZ) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, Twarożek z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: MLE) 60g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Papryka czerwona 45g, sałata 15g Herbata czarna 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: MLE) 60g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g | Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: MLE) 80g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 45g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: MLE) 150g | Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Twarożek z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: MLE) 60g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Papryka czerwona 45g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy 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 | Energia: 2314 kcal, Białko: 98,2g, Tłuszcz: 70,4, Tłuszcze nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 6g | Energia: 2447 kcal, Białko: 113,8g, Tłuszcz: 73,6g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 6g | Energia: 2399kcal, Białko: 100,2g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 09.01.2026-18.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta wysokobiałkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 18.01.2026 – NIEDZIELA | ŚNIADANIE | Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml | Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml |
| | OBIAD | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach 250g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraków z cebulką i olejem rzepakowym 75g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulą i jogurtem greckim (zawiera: MLE) 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka, bez skóry 220g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka, bez skóry 220g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem razowym (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach, bez skóry 250g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Surówka z buraków, Surówka z ogórków kiszonych z cebulą i jogurtem greckim (zawiera: MLE) 75g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml |
| | KOLACJA + posiłek nocny (PN) | Galareta warzywna (kalafior, fasola, brokuł, marchew, groszek zielony) (zawiera: SEL) 260g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Ogórek małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: MLE) 100g | Galareta warzywna (kalafior, brokuł, marchew) (zawiera: SEL) 260g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: MLE) 100g | Galareta warzywna (kalafior, brokuł, marchew) (zawiera: SEL) 260g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek wiejski (zawiera: MLE) 200g | Galareta warzywna (kalafior, fasola, brokuł, marchew, groszek zielony) (zawiera: SEL) 260g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Ogórek małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g |
| Wartości odżywcze: | Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g, Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g | Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g, Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g | Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g, Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g | Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g, Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g | |

*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 (**SO₂**)
- Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)