

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.01.2026 - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartą rzodkiewką i koperkiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g, Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</b> ) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartą rzodkiewką i koperkiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,SEL</b> ) 300g Ryż biały, gotowany 100g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <b>GLU PSZ,SEL,SOJ</b> ) 300g Kapusta pekińska z koprem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,SEL</b> ) Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż biały gotowany 100g Kapusta pekińska z koprem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <b>GLU PSZ, SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż biały gotowany 100g Kapusta pekińska z koprem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: <b>GLU PSZ,MLE,SEL</b> ) 300g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <b>GLU PSZ,SEL,SOJ</b> ) 300g Ryż brązowy gotowany 100g Kapusta pekińska z koprem i jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g 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 Paszтет drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: obrane jabłko 1 szt</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g, Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Paszтет drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2299kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 69,6g, Tłuszcze nasycone: 27,9g Węglowodany 345g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 1959kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 54g, Tłuszcze nasycone: 20g Węglowodany 280g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 30g, Sól: 4,9g	Energia: 2359kcal, Białko: 112g, Tłuszcz: 71,3g, Tłuszcze nasycone: 30,2g Węglowodany 351g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,8g	Energia: 2087kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 69g, Tłuszcze nasycone: 27,7g Węglowodany 298g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, Sól: 6,3g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Bratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.01.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g, Ser żółty edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 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	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g 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	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g 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	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS, MLE</b> ) 300g Ser żółty edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g 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 makaronem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL, GLU PSZ</b> ) 300g Pieczone placki ziemniaczane (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 240g Gulasz z szynki wieprzowej (papryka, marchewka, groszek zielony, cebula), zagęszczany (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 100g Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL, GLU PSZ</b> ) 300g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Delikatny gulasz z szynki wieprzowej z marchewką i groszkiem zielonym, zagęszczany (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 100g Buraczki bez cebuli 75g, Fasolka zielona gotowana 75g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL, GLU PSZ</b> ) 300g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Delikatny gulasz z szynki wieprzowej z marchewką i groszkiem zielonym, zagęszczany (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 120g, Buraczki bez cebuli 75g, Fasolka zielona gotowana 75g, Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: <b>MLE, SEL, GLU PSZ</b> ) 300g Kasza gryczana, gotowana 100g Gulasz z szynki wieprzowej (papryka, marchewka, groszek zielony, cebula), zagęszczany (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 100g, Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Racuchy z jabłkami, smażone (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 180g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 100g	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna 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> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g
<b>Wartości odżywcze:</b>	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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.01.2026 - ŚRODA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Delikatna jajecznica na mleku (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 100g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Delikatna jajecznica na mleku (zawiera: <b>JAJ, MLE</b> ) 150g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g, Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajecznica smażona na oleju ze szczypiorkiem (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 60g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pyzy z mięsem z cebulką, gotowane (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i z olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki z ananasem 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki, gotowane 210g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 100g Surówka z marchewki z ananasem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki, gotowane 210g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 200g Surówka z marchewki z ananasem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki, gotowane nieduszone 210g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 100g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i z olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki 75g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Szynka zrazowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Szynka zrazowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 100g Szynka zrazowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Szynka zrazowa (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl bez cukru na jogurcie z owoców leśnych (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2522kcal, Białko: 88,7g, Tłuszcz: 77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 32g, Sól: 5,2g	Energia: 2308kcal, Białko: 84g, Tłuszcz: 60g, Tłuszcze nasycone: 17g Węglowodany 327g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2600kcal, Białko: 130,5g, Tłuszcz: 77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,2g	Energia: 2110 kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 243g, Cukry proste: 55g, Błonnik: 32g, Sól: 4,7g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.01.2026 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser żółty edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Jajko na twardo na kanapki (zawiera: <b>JAJ</b> ) 1 szt 50g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Jajka gotowane na twardo na kanapki (zawiera: <b>JAJ</b> ) 2 szt 100g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser żółty edamski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa krem z dyni z grzankami z chleba razowego (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</b> ) 300g, Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Buraczki tarte z cebulką 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (bez grzanek) (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Buraczki tarte, bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (bez grzanek) (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g + jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g Buraczki tarte, bez cebuli 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni z grzankami z chleba razowego (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g, Buraczki tarte z cebulką 75g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb z ziarnami (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Sałatka z fetą (sałata lodowa, feta, pomidor, ogórek, olej rzepakowy) (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <i>PN: budyń waniliowy bez cukru (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Sałatka z białym serem (sałata lodowa, pomidor bez skórki, koperek, olej rzepakowy) (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń waniliowy bez cukru (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Sałatka z białym serem (sałata lodowa, pomidor bez skórki, koperek, olej rzepakowy) (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 45g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń waniliowy bez cukru (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Sałatka z fetą (sałata lodowa, feta, pomidor, ogórek, olej rzepakowy) (zawiera: <b>MLE</b> ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Sałata 15g, ogórek małosolny 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: budyń waniliowy bez cukru (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g	Energia: 2304kcal, Białko: 118,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 3,8g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.01.2026 – 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 Pasta z jajka ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 50g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Pomidor 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 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 Pasta z jajka z natką pietruszki na jogurcie greckim (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 50g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 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 Pasta z jajka z natką pietruszki na jogurcie greckim (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 50g Pierś delikatna z kurnej półki 30g sałata 30g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 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 Pasta z jajka ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: <b>JAJ,MLE</b> ) 50g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Pomidor 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ,SEL</b> ) 300g Pieczony mintaj z sosem koperkowym (zawiera: <b>GLU PSZ,RYB,MLE,SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g, Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ,SEL</b> ) 300g Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: <b>GLU PSZ,RYB,MLE,SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ,SEL</b> ) 300g, Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: <b>GLU PSZ,RYB,MLE,SEL</b> ) 150g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <b>MLE</b> ) 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: <b>GLU JĘCZ,SEL</b> ) 300g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Gotowany mintaj w sosie koperkowym (zawiera: <b>GLU PSZ,RYB,MLE,SEL</b> ) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + positek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek z miksem sałat 80g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Miks sałat z pomidorem z bez skórki 60g Herbata czarna 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 60g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: serek wiejski (zawiera: <b>MLE</b>) 200g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Sałatka jarzynowa (ziemniak, marchew, seler, groszek zielony, jajko) z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>JAJ,MLE,SEL,GOR</b> ) 170g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ogórek z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: serek wiejski (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2252 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 26,8g, Węglowodany: 346g, Cukry: 36g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2200 kcal, Białko: 91g Tłuszcze: 48g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2292 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 28,6g, Węglowodany: 343g, Cukry: 38g, Błonnik: 34g, Sól: 6g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.01.2026 - SOBOTA		Musli na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb z ziarnami (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Papryka czerwona 50g, Sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Jajko gotowane na półtwardo (zawiera: ) 50g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g, Jajka gotowane na półtwardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 100g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 45g, Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <b>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Papryka czerwona 50g, Sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Łazanki z kapustą kiszoną i drobiową kiełbaską (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 300g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Makaron penne gotowany (zawiera: <b>GLU PSZ</b> ) 70g Gotowane kawałki kurczaka z sosem szpinakowym zabielenym, bez dodatku czosnku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Makaron penne gotowany (zawiera: <b>GLU PSZ</b> ) 70g Gotowane kawałki kurczaka z sosem szpinakowym zabielenym, bez dodatku czosnku (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g + 50g mięsa z kurczaka Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 300g Razowe łazanki z kapustą kiszoną i drobiową kiełbaską (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) 300g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g</i>	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g</i>	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g, Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka wiśniowa bez cukru 150g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2289kcal, Białko: 85,1g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 31,5g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 3,8g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.01.2026 – NIEDZIELA	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	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	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	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
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g 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 małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g 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 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g 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 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <b>MLE</b> ) 100g	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <b>SEL</b> ) 260g 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 małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g
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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.01.2026 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g 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 Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g 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 Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</b> ) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 1 szt 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	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: <b>MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Twarożek z jogurtem naturalnym (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g, Polędwica sopocka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w sosie pomidorowym z marchewką (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <b>MLE, SEL</b> ) 300g Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g Papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 100g</i>	Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser biały, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser biały, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser królewski (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Schab (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g Papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>
Wartości odżywcze:	Energia: 2308 kcal, Białko: 83g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 50g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5g	Energia: 2012, Białko: 107g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 265g, Cukry: 60g, Błonnik: 26g, Sól: 5g	Energia: 2408 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 26,2g, Sól: 5g	Energia: 2205kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 34g, Węglowodany: 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 39g, Sól: 5g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.01.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Jajko na twardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 1 szt 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Papryka czerwona 50g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Jajko na miękko (zawiera: <b>JAJ</b> ) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS,MLE</b> ) 300g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Jajko na miękko (zawiera: <b>JAJ</b> ) 2 szt. 100g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: <b>MLE</b> ) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <b>GLU OWS,MLE</b> ) 300g Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Jajko na twardo (zawiera: <b>JAJ</b> ) 1 szt 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <b>MLE, GOR</b> ) 30g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Papryka czerwona 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Pulpety z mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (zawiera: <b>SEL,MLE</b> ) 160g Ziemniaki gotowane 210g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: <b>GLU PSZ,JAJ,MLE</b> ) z ryżem w sosie pomidorowym (zawiera: <b>MLE</b> ) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków bez cebuli, z olejem rzepakowym 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: <b>GLU PSZ,JAJ,MLE</b> ) z ryżem w sosie pomidorowym (zawiera: <b>MLE</b> ) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków bez cebuli, z olejem rzepakowym 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Pulpety z mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (zawiera: <b>SEL,MLE</b> ) 160g Kasza gryczana, gotowana 100g Surówka colesław (zawiera: <b>MLE</b> ) 75g Surówka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ogórek zielony 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml  <i>PN: kefir naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml  <i>PN: kefir naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g, Ser twarogowy, chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 90g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml  <i>PN: kefir naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 300g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Ogórek zielony 60g, sałata 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml  <i>PN: kefir naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 150g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)

Jadłospisy za okres 19.01.2026-28.01.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.01.2026 – ŚRODA	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 Ser gouda (zawiera: <b>MLE</b> ) 30g Pasztet pieczony, drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g 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 Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Jajko gotowane na miękko 1 szt 50g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 15g 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 Serek wiejski (zawiera: <b>MLE</b> ) 200g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g ,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 Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 45g Pasztet pieczony, drobiowy (zawiera: <b>GLU PSZ,SOJ,SEL</b> ) 60g Papryka świeża 50g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Gulasz z udźca indyka z czerwoną papryką, cebulą i marchewką w sosie pomidorowym (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g, Kasza gryczana 100g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kapusta biała z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Delikatny gulasz z udźca indyka z marchewką (bez papryki) (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Delikatny gulasz z indyka z marchewką (bez papryki) (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 200g, Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <b>GLU JĘCZ</b> ) 100g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <b>MLE,SEL</b> ) 300g Gulasz z indyka z czerwoną papryką (zawiera: <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 150g Kasza gryczana gotowana 100g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kapusta biała z olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym, (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g Chleb pszenny (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g, Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym (zawiera: <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 100g, Chleb zwykły (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 70g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>	Chleb żytni (zawiera: <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 90g Masło (zawiera: <b>MLE</b> ) 10g Szynka gotowana (zawiera: <b>SOJ</b> ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: <b>MLE</b> ) 60g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (zawiera: <b>MLE</b>) 100g</i>
<b>Wartości odżywcze:</b>	Energia: 2252 kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 69g, Tłuszcze nasycone: 26,8g, Węglowodany: 346g, Cukry: 36g, Błonnik: 32g, Sól: 6g	Energia: 2200 kcal, Białko: 91g Tłuszcze: 48g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2292 kcal, Białko: 123g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6g	Energia: 2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 28,6g, Węglowodany: 343g, Cukry: 38g, Błonnik: 34g, Sól: 6g	

\*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**)

Gorzycza i produkty pochodne (**GOR**)

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

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

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIECZ**)