

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
07.07.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 100g Polędwica z indyka (zawiera: SOJ) 30g Musztarda delikatesowa (zawiera: GOR) 10g 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 Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 100g Polędwica z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g, Masło (zawiera: MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 100g Polędwica z indyka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Cienka parówka drobiowa na gorąco (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 100g Musztarda delikatesowa (zawiera: GOR) 10g Polędwica z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Mizeria ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: MLE) 75g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki z jabłkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: GLU PSZ,MLE) 200g + jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Surówka z marchewki z jabłkiem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (zawiera: JAJ) 100g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym Mizeria ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka z selera z drobiową wędliną na jogurcie greckim (seler konserwowy, szynka z indyka, kukurydza konserwowa, natka pietruszki, jogurt grecki, sól, pieprz) (zawiera: SOJ,MLE,SEL,GOR) 200g, Ogórek zielony 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: galaretka owocowa bez cukru 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g Szynka z indyka (zawiera: SOJ) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna 250 ml <i>PN: galaretka owocowa bez cukru 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g, Szynka z indyka (zawiera: SOJ) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (zawiera: MLE) 200g</i>	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Sałatka z selera z drobiową wędliną na jogurcie greckim (seler konserwowy, szynka z indyka, kukurydza konserwowa, natka pietruszki, jogurt grecki, sól, pieprz) (zawiera: SOJ,MLE,SEL,GOR) 200g, Ogórek zielony 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: galaretka owocowa bez cukru 150g</i>
	Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g, Sód: 1720mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (**GLU ORK**)

Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)

Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)

Ryby i produkty pochodne (**RYB**)

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

Soja i produkty pochodne (**SOJ**)

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

Orzechy (**ORZ**)

Seler i produkty pochodne (**SEL**)

Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

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

Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO₂**)

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
08.07.2026 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g , Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>MLE, GOR</u>) 30g, Sałata 15g, ogórek zielony świeży 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Pasta jajeczna z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>MLE, GOR</u>) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Pasta jajeczna z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 90g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>MLE, GOR</u>) 45g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 60g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>MLE, GOR</u>) 30g Sałata 15g, ogórek zielony świeży 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <u>MLE</u>) 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: <u>GLU PSZ</u>) 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <u>MLE</u>) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: <u>MLE</u>) 100g Fasolka szparagowa gotowana 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Ziemniaki gotowane, puree z dodatkiem mleka (zawiera: <u>MLE</u>) 210g Gotowane mięso z piersi z indyka z białym sosem, zagęszczonym (zawiera: <u>MLE</u>) 150g Fasolka szparagowa gotowana 75g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Wątróbka drobiowa, duszona z cebulką i jabłkiem na oleju rzepakowym (zawiera: <u>GLU PSZ</u>) 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 75g, Surówka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 75g, Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb z ziarnami (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Twarożek z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Szynka gotowana (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Papryka czerwona świeża 45g, sałata 15g Herbata czarna 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <u>MLE</u>) 80g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 45g Sałata 30g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <u>MLE</u>) 150g	Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Szynka gotowana (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Papryka czerwona świeża 45g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kisiel malinowy bez cukru 150g
Wartości odżywcze:		Energia: 2223 kcal, Białko: 93,85g, Tłuszcze: 77,5g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany: 302,8g, Cukry: 56g, Błonnik: 31,2g, Sól: 6,3g, Sód: 2520mg	Energia: 2192 kcal, Białko: 95g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 25g, Węglowodany: 287g, Cukry: 80g, Błonnik: 25g, Sól: 4,3g, Sód: 1720mg	Energia: 2279 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 68g, Tłuszcze nasycone: 29,3g, Węglowodany: 301,6g, Cukry: 73g, Błonnik: 25g, Sól: 5,5g, Sód: 2200mg	Energia: 2400kcal, Białko: 98g, Tłuszcze: 71,5, Tłuszcze nasycone: 31,3g, Węglowodany: 268g, Cukry: 44g, Błonnik: 42g, Sól: 6,1g Sód: 2440mg

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 (LUB)

Mięczaki i produkty pochodne (MIĘCZ)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
09.07.2026 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Jajka gotowane z jogurtowym sosem koperkowym (zawiera: JAJ, MLE, GOR) 100g 2 szt, Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko na miękko (zawiera: JAJ) 50g Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajka na miękko (zawiera: JAJ) 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 Jajka gotowane z jogurtowym sosem koperkowym (zawiera: JAJ, MLE, GOR) 100g 2 szt, Pierś delikatna z kurnej półki 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ,SEL) 300g Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony w piecu (zawiera: GLU PSZ,JAJ) 150g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z białej kapusty z pietruszką i olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki z olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ,SEL) 300g Gotowana na parze pierś z kurczaka, saute 150g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z olejem 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ,SEL) 300g Grillowana pierś z kurczaka saute 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z olejem 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, niezabielany (zawiera: GLU JĘCZ,SEL) 300g Grillowana pierś z kurczaka saute 150g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Surówka z białej kapusty z pietruszką i olejem rzepakowym 75g Surówka z marchewki z olejem 75g Kompot owocowy 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 Pasztet pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jabłko 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: gotowane jabłko 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 + jabłko 1 szt.	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser edamski (zawiera: MLE) 30g Pasztet pieczony, drobiowy (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Sałata 15g, ogórek zielony 80g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jabłko 1 szt
	Wartości odżywcze:	Energia: 2308kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g, Sód: 1720mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (**GLU ORK**)

Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)

Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)

Ryby i produkty pochodne (**RYB**)

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

Soja i produkty pochodne (**SOJ**)

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

Orzechy (**ORZ**)

Seler i produkty pochodne (**SEL**)

Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

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

Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO₂**)

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
10.07.2026 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 1 szt Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 30g, Sałata 15g, pomidor 60g, Herbata bez cukru 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 1 szt Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Naleśniki z serem białym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 1 szt Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250ml	Płatki owsiane (zawiera: GLU OWS, MLE) 300g Twarożek z jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 60g, Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 45g 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 Pieczony dorsz bez panierki (zawiera: GLU PSZ, RYB) 120g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75g Buraczki z cebulą i olejem 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 120g, Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Buraczki z natką pietruszki i olejem 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (zawiera: MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 160g, Sałata lodowa z koperkiem i olejem rzepakowym 75g Buraczki z natką pietruszki i olejem 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, niezabielana (zawiera: MLE, SEL) 300g Gotowany dorsz w przyprawach (sól, pieprz, cytryna, tymianek) (zawiera: RYB) 120g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75g, Buraczki z cebulą i olejem 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g, Kompot bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko sadzone (zawiera: JAJ) 50g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 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: koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 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: koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko sadzone (zawiera: JAJ) 50g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, sałata 15g, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: koktajl z truskawek na jogurcie naturalnym bez cukru (zawiera: MLE) 150g
	Wartości odżywcze:	Energia: 2354 kcal, Białko: 97,8g, Tłuszcz: 78,4g, Tłuszcze nasycone: 29,8g, Węglowodany 301g, Cukry: 53g, Błonnik: 32g, Sól: 6g, Sód: 2400mg	Energia: 2314 kcal, Białko: 98,2g, Tłuszcz: 70,4, Tłuszcze nasycone: 23,8g, Węglowodany 287,3g, Cukry: 50g, Błonnik: 23g, Sól: 5,5g, Sód: 2200mg	Energia: 2447 kcal, Białko: 113,8g, Tłuszcz: 73,6g, Tłuszcze nasycone: 31,5g, Węglowodany 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 32g, Sól: 5,8g, Sód: 2320mg	Energia: 2399kcal, Białko: 100,2g, Tłuszcze: 80g, Tłuszcze nasycone: 31g, Węglowodany: 303,4g, Cukry: 42g, Błonnik: 31g, Sól: 6,3g, Sód: 2520mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (**GLU ORK**)

Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)

Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)

Ryby i produkty pochodne (**RYB**)

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

Soja i produkty pochodne (**SOJ**)

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

Orzechy (**ORZ**)

Seler i produkty pochodne (**SEL**)

Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

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

Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO₂**)

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
11.07.2026 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Twarożek z zielonym ogórkiem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g, Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g, Twarożek z koperkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, MLE</u>) 300g Twarożek z zielonym ogórkiem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, sól, pieprz) (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Kotlet mielony drobiowy, pieczony w piecu (zawiera: <u>GLU PSZ, JAJ</u>) 1 szt, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: <u>GLU PSZ, JAJ</u>) 1 szt Ziemniaki gotowane 210g Pekińska z jogurtem naturalnym i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego na parze (zawiera: <u>GLU PSZ, JAJ</u>) 1 szt Ziemniaki gotowane 210g Pekińska z jogurtem naturalnym i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z ogórków kiszonych, zabieleną (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Kotlet mielony z mięsa drobiowego pieczony w piecu (zawiera: <u>GLU PSZ, JAJ</u>) 1 szt Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem świeżym, z jogurtem naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (zawiera: PN)	Paprykarz szczeciński (zawiera: <u>GLU PSZ, RYB</u>) 65g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 70g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, Ogórek małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ, MLE</u>) 60g Chleb pszenny (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 70g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>JAJ, MLE</u>) 60g Chleb pszenny (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 70g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Paprykarz szczeciński (zawiera: <u>GLU PSZ, RYB</u>) 65g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 70g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, Ogórek małosolny 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny (zawiera: <u>MLE</u>) 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: 7,9g, Sód: 3160mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 7,2g, Sód: 2880mg	Energia: 2304kcal, Białko: 118,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 7,5g, Sód: 3000mg	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 7,8g, Sód: 3120mg

*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 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
12.07.2026 – 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 miodowa (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 miodowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	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 miodowa (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 miodowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	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, Mizeria ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: MLE) 75g, Surówka z buraczków 75g Kompot 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 buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: MLE,GLU PSZ) 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 buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: MLE,GLU PSZ) 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 Kasza gryczana gotowana 100g Mizeria ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: MLE) 75g, Surówka z buraczków 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Fasolka po bretońsku z drobiową wędliną (fasola biała, szynka z indyka i kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy) (zawiera: SOJ, GOR) 200g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (zawiera: MLE) 10g Ogórek z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml, PN: kisiel wiśniowy bez cukru 150g	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, szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: SOJ) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Miks sałat z pomidorem z bez skórki 60g Herbata czarna 250 ml PN: kisiel wiśniowy bez cukru 150g	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 Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: SOJ) 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Pomidor z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: jogurt owocowy (zawiera: MLE) 150g	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Fasolka po bretońsku z drobiową wędliną (fasola biała, szynka z indyka i kurczaka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy) (zawiera: SOJ, GOR) 200g Masło (zawiera: MLE) 15g Ogórek z miksem sałat 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: kisiel wiśniowy bez cukru 150g
Wartości odżywcze:		Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,6g, Sód: 2640mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,9g, Sód: 2360mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 6,8g, Sód: 2720mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (**GLU ORK**)

Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)

Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)

Ryby i produkty pochodne (**RYB**)

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

Soja i produkty pochodne (**SOJ**)

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

Orzechy (**ORZ**)

Seler i produkty pochodne (**SEL**)

Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

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

Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO₂**)

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.07.2026 – 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 gotowana (zawiera: SOJ) 30g, Ogórek zielony 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 Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 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 Ser biały chudy (zawiera: MLE) 100g, Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 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 gotowana (zawiera: SOJ) 30g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g Ogórek zielony 60g, 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 kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Surówka z marchewki z ananasem 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 ananasem 75g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 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 ananasem 75g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 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, Kasza pęczak gotowana (zawiera: GLU JĘCZ) 100g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Surówka z marchewki 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Makrela wędzona (zawiera: RYB) 125g 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: banan 1 szt	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Tuńczyk w sosie własnym (zawiera: RYB) 60g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: banan 1 szt	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Jajko na twardo (zawiera: JAJ) 1szt 50g Tuńczyk w sosie własnym (zawiera: RYB) 60g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 200g	Makrela wędzona (zawiera: RYB) 125g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g, sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: kefir (zawiera: MLE) 100g
	Wartości odżywcze:	Energia: 2343 kcal, Białko: 90g, Tłuszcze: 87g, Tłuszcze nasycone: 41g, Węglowodany: 348g, Cukry: 89g, Błonnik: 31g, Sól: 7,4g, Sód: 2960mg	Energia: 2309kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 75,8g, Tłuszcze nasycone: 38g, Węglowodany: 340g, Cukry: 91g, Błonnik: 25g, Sól: 6,54g, Sód: 2616mg	Energia: 2420kcal, Białko: 114g, Tłuszcze: 92g, Tłuszcze nasycone: 43g, Węglowodany: 390g, Cukry: 94g, Błonnik: 31g, Sól: 6,84g, Sód: 2736mg	Energia: 2532kcal, Białko: 96g, Tłuszcze: 87,7g, Tłuszcze nasycone: 40,4g, Węglowodany: 332g, Cukry: 80g, Błonnik: 36g, Sól: 7,74g Sód: 3096mg

*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 (**LUB**)
Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.07.2026 – WTOREK	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, Jajka gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 100g, Polędwica drobiowa (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Ogórek zielony 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, Jajka na miękko (zawiera: JAJ) 100g Polędwica drobiowa (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, Jajka na miękko (zawiera: JAJ) 100g Polędwica drobiowa (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 Jajka gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 100g Polędwica drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Ogórek zielony 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Łazanki z młodą kapustą i drobiową kielbaską (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 300g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Delikatne leczo z cukinii, marchewki, pomidorów i drobiowej kielbaski 200g Ryż biały gotowany 100g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Delikatne leczo z cukinii, marchewki, pomidorów i drobiowej kielbaski 200g Ryż biały gotowany 100g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Makaron razowy z młodą kapustą i drobiową kielbaską (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 300g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy 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, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jabłko 1 szt	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: mus z jabłka bez cukru 150g	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: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g	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, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: jogurt naturalny 100g (zawiera: MLE)
	Wartości odżywcze:	Energia: 2508kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 102g, Tłuszcze nasycone: 56g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 31g, Sól: 6,1g, Sód: 2440mg	Energia: 2230kcal, Białko: 76g, Tłuszcz: 75g, Tłuszcze nasycone: 40g Węglowodany 267g, Cukry proste: 42g, Błonnik: 25g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25, Sól: 5,2g, Sód: 2080mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 4,3g, Sód: 1720mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (**GLU ORK**)

Skorupiaki i produkty pochodne (**SKO**)

Jaja i produkty pochodne (**JAJ**)

Ryby i produkty pochodne (**RYB**)

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

Soja i produkty pochodne (**SOJ**)

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

Orzechy (**ORZ**)

Seler i produkty pochodne (**SEL**)

Gorczyca i produkty pochodne (**GOR**)

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

Dwutlenek siarki i siarczyny (**SO₂**)

Łubin i produkty pochodne (**ŁUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.07.2026 – ŚRODA	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE</u>) 300g, Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 45g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE</u>) 300g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 45g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE</u>) 300g, Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 45g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: <u>GLU OWS, MLE</u>) 300g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: <u>MLE</u>) 45g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z makaronem, zabelana (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Pieczone placki ziemniaczane (zawiera: <u>GLU PSZ, JAJ</u>) 240g Gulasz z szynki wieprzowej (papryka, marchewka, groszek zielony, cebula), zagęszczany (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 100g Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z makaronem, zabelana (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <u>GLU JĘCZ</u>) 100g Delikatny gulasz z szynki wieprzowej z marchewką i groszkiem zielonym, zagęszczany (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 100g Pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z makaronem, zabelana (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Kasza jęczmienna łamana, gotowana (zawiera: <u>GLU JĘCZ</u>) 100g Delikatny gulasz z szynki wieprzowej z marchewką i groszkiem zielonym, zagęszczany (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 120g Pekińska z koperkiem i olejem rzepakowym 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z razowym makaronem, zabelana (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Kasza gryczana, gotowana 100g Gulasz z szynki wieprzowej (papryka, marchewka, groszek zielony, cebula), zagęszczany (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 100g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulą, natką, z olejem rzepakowym 75g Pekińska z koperkiem i olejem 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) 60g pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, jajko gotowane na miękko (zawiera: <u>JAJ</u>) 50g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, jajka gotowane na miękko (zawiera: <u>JAJ</u>) 2 szt 100g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: <u>MLE</u>) 100g	Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g, Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g, Paszтет pieczony, drobiowy (zawiera: <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) 60g, pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna bez cukru 250 ml PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: <u>MLE</u>) 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: 6,7g, Sód: 2680mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 5,4g, Sód: 2160mg	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 5,4g, Sód: 2160mg	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 6,8g, Sód: 2720mg

*Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

ALERGENY:

Zboża zawierające gluten:

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

- Orkisz (GLU ORK)

Skorupiaki i produkty pochodne (SKO)

Jaja i produkty pochodne (JAJ)

Ryby i produkty pochodne (RYB)

Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty pochodne) (OZI)

Soja i produkty pochodne (SOJ)

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

Orzechy (ORZ)

Seler i produkty pochodne (SEL)

Gorczyca i produkty pochodne (GOR)

Nasiona sezamu i produkty pochodne (SEZ)

Dwutlenek siarki i siarczyny (SO₂)

Łubin i produkty pochodne (ŁUB)

Mięczaki i produkty pochodne (MIĘCZ)

Jadłospisy za okres 07.07.2026-16.07.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
16.07.2026 – CZWARTEK	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 colesław z białej kapusty na jogurcie greckim (zawiera: GOR, SO2, MLE) 75g Tarta marchewka z sokiem cytryny i olejem rzepakowym 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 Tarta marchewka z sokiem cytryny i olejem rzepakowym 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 Tarta marchewka z sokiem cytryny i olejem rzepakowym 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 colesław z białej kapusty na jogurcie greckim (zawiera: GOR, SO2, MLE) 75g Tarta marchewka z sokiem cytryny i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: MLE) 100g	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: MLE) 100g	Pieczony ryż biały z jabłkiem i cynamonem 200g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g, jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g, Pomidor 60g, sałata 15g, Herbata czarna 250ml PN: jogurt truskawkowy (zawiera: MLE) 100g	Serek wiejski (zawiera: MLE) 200g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Szynka delikatesowa z kurczaka (zawiera: MLE, GOR) 30g Sałata 15g Pomidor 60g 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: 7,3g, Sód: 2920mg	Energia: 2200 kcal, Białko: 91g Tłuszcze: 48g, Tłuszcze nasycone: 14,8g, Węglowodany: 313g, Cukry: 30g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6,6g Sód: 2640mg	Energia: 2292 kcal, Białko: 118g, Tłuszcze: 46g, Tłuszcze nasycone: 18,6g, Węglowodany: 350g, Cukry: 36g, Błonnik: 23,4g, Sól: 6,6g, Sód: 2640mg	Energia: 2262kcal, Białko: 92g, Tłuszcze: 71g, Tłuszcze nasycone: 28,6g, Węglowodany: 343g, Cukry: 38g, Błonnik: 34g, Sól: 6,9g, Sód: 2760mg

*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 (**LUB**)
- Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)