

Jadłospisy za okres 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.09.2026 - WTOREK	ŚNIADANIE	Musli na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Pasta z jajka ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g rzodkiewka 60g, Sałata 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 Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Pasta z jajka z natką pietruszki na jogurcie greckim (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Pomidor bez skórki 60g, Sałata 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 Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Pasta z jajka z natką pietruszki na jogurcie greckim (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g, Pomidor 60g, Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</u>) 300g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Pasta z jajka ze szczypiorkiem na jogurcie greckim (zawiera: <u>JAJ,MLE</u>) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g rzodkiewka 60g, Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa z szpinakowa (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Pyzy z mięsem z cebulką, gotowane (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 300g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i z olejem rzepakowym 75g Surówka z buraczków 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Ziemniaki, gotowane 210g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Ziemniaki, gotowane 210g Gotowana pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich 200g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szpinakowa (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 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 buraczków 75g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>) 100g Polędwica miodowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony świeży 50g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl z owoców leśnych bez cukru na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>) 100g Polędwica miodowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl z owoców leśnych bez cukru na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>) 100g Polędwica miodowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g Sałata 15g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl z owoców leśnych b.cukru na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 150g</i>	Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Polędwica miodowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Pomidor 60g, ogórek zielony świeży 50g Herbata czarna bez cukru 250ml <i>PN: koktajl z owoców leśnych bez cukru na jogurcie naturalnym (zawiera: <u>MLE</u>) 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, Sód: 2080mg	Energia: 2308kcal, Białko: 84g, Tłuszcz: 60g, Tłuszcze nasycone: 17g Węglowodany 327g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 4,95 g, Sód: 1980mg	Energia: 2600kcal, Białko: 130,5g, Tłuszcz: 77,1 g, Tłuszcze nasycone: 33,1g Węglowodany 343,5g, Cukry proste: 80g, Błonnik: 27g, Sól: 5,31g, Sód: 2124mg	Energia: 2110 kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 66g, Tłuszcze nasycone: 26g Węglowodany 243g, Cukry proste: 55g, Błonnik: 32g, Sól: 4,7g, Sód: 1880mg

*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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.09.2026 - ŚRODA	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g, Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 90g, Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE</u>) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</u>) 300g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Ryż biały, gotowany 100g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) 300g Sałata lodowa z koprem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) 300g Ryż biały gotowany 100g Sałata lodowa z koprem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Leczo z warzywami (bez papryki i cebuli) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) 300g Ryż biały gotowany 100g Sałata lodowa z koprem i olejem rzepakowym 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (zawiera: <u>MLE, SEL</u>) 300g Leczo z warzywami (cukinia, papryka, pomidory, cebula) z chudą kiełbaską drobiową (zawiera: <u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) 300g Ryż brązowy gotowany 100g Sałata lodowa z koprem i olejem rzepakowym 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 Ser królewski (zawiera: <u>MLE</u>) 30g Szynka zrazowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g Ogórek małosolny 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jabłko 1szt</u>	Chleb pszenny (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Jajko na miękko 1 szt (zawiera: <u>JAJ</u>) 50g Szynka zrazowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: banan 1szt</u>	Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Jajko na miękko 2 szt (zawiera: <u>JAJ</u>) 100g Szynka zrazowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Pomidor bez skórki 60g Sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (zawiera: <u>MLE</u>) 100g</u>	Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Ser królewski (zawiera: <u>MLE</u>) 30g Szynka zrazowa (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g Ogórek małosolny 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <u>PN: jabłko 1 szt</u>
Wartości odżywcze:		Energia: 2299kcal, Białko: 94g, Tłuszcz: 69,6g, Tłuszcze nasycone: 27,9g Węglowodany 345g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,84g, Sód: 2736mg	Energia: 1959kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 54g, Tłuszcze nasycone: 20g Węglowodany 280g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 30g, Sól: 4,9g, Sód: 1960mg	Energia: 2359kcal, Białko: 112g, Tłuszcz: 71,3g, Tłuszcze nasycone: 30,2g Węglowodany 351g, Cukry proste: 90g, Błonnik: 42g, Sól: 6,88g, Sód: 2752mg	Energia: 2087kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 69g, Tłuszcze nasycone: 27,7g Węglowodany 298g, Cukry proste: 50g, Błonnik: 45g, 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 (LUB)
Mięczaki i produkty pochodne (MIĘCZ)

Jadłospisy za okres 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Bratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.09.2026 - CZWARTEK		Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ,MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Jajko na twardo (zawiera: JAJ) 1 szt 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g Papryka czerwona 50g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ,MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Jajko na miękko (zawiera: JAJ) 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ,MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Jajko na miękko (zawiera: JAJ) 2 szt. 100g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g Pomidor bez skórki 60g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ,MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Jajko na twardo (zawiera: JAJ) 1 szt 50g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Papryka czerwona 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną, niezabielana (zawiera: SEL, GLU JĘCZ) 300g Duszone medaliony z polędwicy z indyka, z sosem warzywnym (fasolka, marchew, groszek), niepanierowane (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 200g, Surówka z białej kapusty, z olejem 75g Buraczki czerwone 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną, niezabielana (zawiera: SEL, GLU JĘCZ) 300g Gotowane medaliony z polędwicy z indyka, z sosem warzywnym (fasolka, marchew, groszek), niepanierowane (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 200g, Buraczki czerwone 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną, niezabielana (zawiera: SEL, GLU JĘCZ) 300g Gotowane medaliony z polędwicy z indyka, z sosem warzywnym (fasolka, marchew, groszek), niepanierowane (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 200g + 50g mięsa więcej, Buraczki czerwone 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane, duszone 210g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną, niezabielana (zawiera: SEL, GLU JĘCZ) 300g Duszone medaliony z polędwicy z indyka, z sosem warzywnym (fasolka, marchew, groszek), niepanierowane (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 200g, Surówka z białej kapusty, z olejem 75g Buraczki czerwone 75g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Paszтет drobiowy, pieczony (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: MLE) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Paszтет drobiowy, pieczony (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: MLE) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Paszтет drobiowy , pieczony(zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 60g, Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g, Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt owocowy (zawiera: MLE) 100g</i>	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Paszтет drobiowy, pieczony (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata b/c 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 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: 7,9g, Sód: 3160mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 6,52g, Sód: 2608mg	Energia: 2304kcal, Białko: 102,4, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 6,79g, Sód: 2716mg	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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.09.2026 – PIĄTEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (zawiera: MLE) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (zawiera: MLE) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g , Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 15g Chuda parówka drobiowa na ciepło (zawiera: GLU PSZ, MLE, GOR) 100g Schab (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, ogórek zielony 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL,GLU PSZ) 300g Pieczony dorsz bez panierki (zawiera: RYB) 150g ziemniaki gotowane z koprem (zawiera: MLE) 210g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL,GLU PSZ) 300g Gotowany dorsz bez panierki (zawiera: RYB) 150g ziemniaki gotowane z koprem (zawiera: MLE) 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (zawiera: MLE,SEL,GLU PSZ) 300g gotowany dorsz bez panierki (zawiera: RYB) 150g, ziemniaki gotowane z koprem (zawiera: MLE) 210g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym, niezabielana (zawiera: MLE,SEL,GLU PSZ) 300g Pieczony dorsz bez panierki (zawiera: RYB) 150g ziemniaki gotowane z koprem (zawiera: MLE) 210g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Sałata lodowa z koperkiem i olejem 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Jajka sadzone, smażone na oleju rzepakowym (zawiera: JAJ) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel malinowy bez cukru 100g</i>	Jajka gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel malinowy bez cukru 100g</i>	Jajka gotowane na miękko (zawiera: JAJ) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: serek wiejski (zawiera: MLE) 100g</i>	Jajka sadzone, smażone na oleju rzepakowym (zawiera: JAJ) 100g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kisiel malinowy bez cukru 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, Sód: 1560mg	Energia: 2122kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23,6g Węglowodany 331g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 27g, Sól: 4,2g, Sód: 1680mg	Energia: 2304kcal, Białko: 118,4g, Tłuszcz: 77,4g, Tłuszcze nasycone: 33,15g Węglowodany 328,6g, Cukry proste: 70g, Błonnik: 29,1g, Sól: 3,9g, Sód: 1560mg	Energia: 1971kcal, Białko: 82g, Tłuszcz: 65g, Tłuszcze nasycone: 23g Węglowodany 280g, Cukry proste: 60g, Błonnik: 31,5g, Sól: 3,8g, Sód: 1520mg

*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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.09.2026 – SOBOTA	ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Pasztet drobiowy, pieczony (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g, Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki jęczmienne na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, MLE) 300g, Chleb pszenny (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 30g Mozzarella light (zawiera: MLE) 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 pszenny (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Polędwica miodowa, drobiowa (zawiera: SOJ) 60g Jajko gotowane na twardo (zawiera: JAJ) 50g, 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, Pasztet drobiowy, pieczony (zawiera: GLU PSZ,SOJ,SEL) 60g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g, Sałata 15g, Papryka czerwona świeża 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 150g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 150g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Gotowana rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 200g, Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Kalafior gotowany 75g Ziemniaki gotowane, duszone z dodatkiem mleka (zawiera: MLE) 210g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml	Zupa z fasolką szparagową (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 300g Pieczona rolada mięsna z indyka ze szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 150g, Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Pekińska z koperkiem i jogurtem naturalnym (zawiera: MLE) 75g Ziemniaki gotowane nieduszone 100g Kompot wielowocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, ogórek 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 100g Chleb pszenny (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Pierogi leniwe z twarogiem półtłustym (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 100g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: MLE) 100g + jabłko ½ szt.</i>	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g Sałata 15g, ogórek 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1szt</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: 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 (**LUB**)

Mięczaki i produkty pochodne (**MIĘCZ**)

Jadłospisy za okres 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.09.2026 – NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g, Szynka zrazowa (zawiera: SOJ) 30g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Szynka zrazowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Płatki ryżowe na mleku (zawiera: MLE) 300g, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g, Lekka jajecznica na parze z dodatkiem mleka (zawiera: JAJ, MLE) 100g Szynka zrazowa (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Musli na mleku (zawiera: GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE) 300g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Jajecznica smażona na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem (zawiera: JAJ) 100g Szynka zrazowa (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, Pomidor 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
	OBIAD	Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach 250g, Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem 75g, Surówka colesław z białej kapusty na jogurcie greckim (zawiera: GOR, SO2, MLE) 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka, bez skóry 220g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem 75g Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Gotowane udko z kurczaka, bez skóry 220g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z marchewki z tartym jabłkiem 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem razowym (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Pieczone udko z kurczaka w przyprawach, bez skóry 250g Ziemniaki gotowane, nietłuczone 210g, Surówka z marchewki z tartym jabłkiem 75g, Surówka colesław z białej kapusty na jogurcie greckim (zawiera: GOR, SO2, MLE) 75g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g pomidor 60g, rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: kefir (zawiera: MLE) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g, Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g, sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Herbata czarna 250 ml <i>PN: kefir (zawiera: MLE) 100g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 45g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 30g 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) 90g, Filet królewski z indyka (zawiera: SOJ) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Ser królewski (zawiera: MLE) 30g, pomidor 60g, rzodkiewka 40g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: kefir (zawiera: MLE) 100g</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: 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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.09.2026 – PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: MLE) 60g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, ogórek 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb pszenny (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) 250ml	Pełnoziarniste płatki jaglane na mleku (zawiera: MLE) 300g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Masło (zawiera: MLE) 15g Ser twarogowy, chudy (zawiera: MLE) 60g Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 60g Sałata 15g, pomidor bez skórki 60g 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 Ser twarogowy, półtłusty (zawiera: MLE) 60g, Polędwica sopocka (zawiera: SOJ) 45g Sałata 15g, ogórek 60g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w sosie pomidorowym z marchewką (zawiera: GLU PSZ, MLE, SEL) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Spaghetti z mięsem mielonym z indyka w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Spaghetti z mięsem drobiowym w delikatnym sosie pomidorowym z marchewką (bez czosnku i cebuli) (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ, JAJ, SEL) 300g Makaron razowy z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) 200g Kompot z jabłek bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Chleb z ziarnami (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OWS, GLU JĘCZ, SEZ) 70g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałatka z brokułem, jajkiem i fetą na jogurcie naturalnym (gotowany brokuł, jajko, feta, kukurydza konserwowa, pomidor, cebula, pieprz) (zawiera: MLE, JAJ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałatka z brokułem, jajkiem i twarogiem na jogurcie naturalnym (brokuł gotowany, jajko, twaróg chudy, pomidor bez skórki) (zawiera: MLE, JAJ) 150g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałatka z brokułem, jajkiem i twarogiem na jogurcie naturalnym (brokuł gotowany, jajko, twaróg chudy, pomidor bez skórki) (zawiera: MLE, JAJ) 150g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 45g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g</i>	Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałatka z brokułem, jajkiem i fetą na jogurcie naturalnym (gotowany brokuł, jajko, feta, kukurydza konserwowa, pomidor, cebula, pieprz) (zawiera: MLE, JAJ) 150g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: galaretka pomarańczowa bez cukru 150g</i>
Wartości odżywcze:		Energia: 2308 kcal, Białko: 83g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 35g, Węglowodany: 316g, Cukry: 50g, Błonnik: 34,2g, Sól: 5,31g, Sód: 2124mg	Energia: 2012, Białko: 107g, Tłuszcze: 64g, Tłuszcze nasycone: 18g, Węglowodany: 265g, Cukry: 60g, Błonnik: 26g, Sól: 5,04g, Sód: 2016mg	Energia: 2408 kcal, Białko: 128g, Tłuszcze: 82g, Tłuszcze nasycone: 21g, Węglowodany: 316g, Cukry: 70g, Błonnik: 26,2g, Sól: 6,2g, Sód: 2480mg	Energia: 2205kcal, Białko: 101g, Tłuszcze: 75g, Tłuszcze nasycone: 34g, Węglowodany: 310g, Cukry: 60g, Błonnik: 39g, Sól: 5,58g, Sód: 2232mg

*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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.09.2026 – WTOREK	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g, Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g, Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</u>) 250ml	Kaszka manna na mleku (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 300g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek z koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 90g, Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g, Sałata 15g, Pomidor 60g Kawa zbożowa z mlekiem (zawiera: <u>GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE</u>) 250ml	Musli na mleku (zawiera: <u>GLU JĘCZ, GLU OWS, OZI, ORZ, MLE</u>) 300g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 90g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartym ogórkiem i koperkiem (zawiera: <u>MLE</u>) 60g Schab (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, pomidor 60g Herbata czarna bez cukru 250ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Pierogi ruskie gotowane, z cebulką (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 200g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, cebulą, natką pietruszki z olejem rzepakowym 75g Surówka z buraczków 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 200g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: <u>MLE,GLU PSZ</u>) 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Pierogi ruskie gotowane (zawiera: <u>GLU PSZ,MLE</u>) 200g + jogurt naturalny (zawiera: <u>MLE</u>) 100g Surówka z buraczków bez cebuli 75g Marchewka z groszkiem, gotowane, zagęszczone (zawiera: <u>MLE,GLU PSZ</u>) 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (zawiera: <u>MLE,SEL</u>) 300g Ziemniaki gotowane, nieduszone 210g Jajka sadzone, smażone na oleju (zawiera: <u>JAJ</u>) 100g Surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką Surówka z buraczków 75g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <u>SEL</u>) 260g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 60g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <u>SEL</u>) 260g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 60g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <u>SEL</u>) 260g Chleb zwykły (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 60g, Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 60g Sałata 15g, Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <u>PN: serek homogenizowany waniliowy (zawiera: <u>MLE</u>) 100g</u>	Galareta drobiowo-warzywna (mięso z udek kurczaka, marchewka, groszek zielony) (zawiera: <u>SEL</u>) 260g Chleb żytni (zawiera: <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 60g Masło (zawiera: <u>MLE</u>) 15g Filet królewski z indyka (zawiera: <u>SOJ</u>) 30g Sałata 15g, rzodkiewka 60g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml <u>PN: jogurt naturalny (zawiera: <u>MLE</u>) 100g</u>
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: 5,62g, Sód: 2248mg	Energia: 2543kcal, Białko: 122g, Tłuszcz: 105g, Tłuszcze nasycone: 59g Węglowodany 280g, Cukry proste: 54g, Błonnik: 25g, Sól: 5,84g, Sód: 2336mg	Energia: 2100kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 44g Węglowodany 283g, Cukry proste: 57g, Błonnik: 37g, Sól: 6,63g, Sód: 2652mg

*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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.09.2026 – ŚRODA	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 młoda 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 Makaron pszenny z kurczakiem i szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Makaron pszenny z kurczakiem i szpinakiem (zawiera: GLU PSZ, MLE) 300g Brokuł gotowany 75g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa krem z dyni (zawiera: GLU PSZ, SEL) 300g Makaron razowy z młoda 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)	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, Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Ogórek zielony 60g Masło (zawiera: MLE) 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml, <i>PN: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g</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: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g</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: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g</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: budyń śmietankowy bez cukru (zawiera: MLE) 100g</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: 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 15.09.2026-24.09.2026 dla diet szpitala Vratislavia Medica

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta wysokobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.09.2026 – CZWARTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS,MLE) 300g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartą rzodkiewką i koperkiem (zawiera: MLE) 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g Papryka czerwona świeża 50g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS,MLE) 300g, Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (zawiera: MLE) 60g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS,MLE) 300g Twarożek z koperkiem i pomidorem bez skórki (zawiera: MLE) 90g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g, Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g, Masło (zawiera: MLE) 15g, sałata 15g Kakao z mlekiem (zawiera: MLE) 250ml	Płatki owsiane na mleku (zawiera: GLU OWS,MLE) 300g Twarożek (ser twarogowy półtłusty) z tartą rzodkiewką i koperkiem (zawiera: MLE) 60g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Szynka delikatesowa z kurcząt (zawiera: MLE, GOR) 30g Masło (zawiera: MLE) 15g Papryka czerwona świeża 50g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pulpety z mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (zawiera: SEL,MLE) 160g Ziemniaki gotowane 210g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Surówka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) z ryżem w sosie pomidorowym (zawiera: MLE) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków bez cebuli, z olejem rzepakowym 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabelana (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Gotowane pulpety z indyka (zawiera: GLU PSZ, JAJ, MLE) z ryżem w sosie pomidorowym (zawiera: MLE) 200g Ziemniaki gotowane 210g Surówka z buraczków bez cebuli, z olejem rzepakowym 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (zawiera: GLU PSZ,MLE,SEL) 300g Pulpety z mięsem mielonym z indyka i sosem pomidorowym (zawiera: SEL,MLE) 160g Kasza gryczana, gotowana 100g Surówka colesław (zawiera: MLE) 75g Surówka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 75g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	KOLACJA + posiłek nocny (PN)	Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym (zawiera: RYB) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 70g, Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt.</i>	Pasta z tuńczyka z natką pietruszki (tuńczyk, pietruszka, jogurt naturalny) (zawiera: RYB,MLE) 100g Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g Pomidor bez skórki 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: banan 1 szt</i>	Chleb zwykły (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Pasta z tuńczyka z natką pietruszki (tuńczyk, pietruszka, jogurt naturalny) (zawiera: RYB,MLE) 100g Ser twarogowy chudy (zawiera: MLE) 60g Pomidor 30g, sałata 15g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jogurt naturalny (zawiera: MLE) 100g + banan ½ szt</i>	Śledź a'la matijas z cebulką i olejem roślinnym (zawiera: RYB) 100g Chleb żytni (zawiera: GLU PSZ, GLU ŻYT) 90g Masło (zawiera: MLE) 10g Szynka gotowana (zawiera: SOJ) 30g Sałata 15g, pomidor 80g Herbata czarna bez cukru 250 ml <i>PN: jabłko 1 szt.</i>
	Wartości odżywcze:	Energia: 2349kcal, Białko: 110,8g, Tłuszcz: 74g, Tłuszcze nasycone: 29,9g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 31,5g, Sól: 4,2g, Sód: 1680mg	Energia: 1894kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 51g, Tłuszcze nasycone: 25g Węglowodany 267g, Cukry proste: 65g, Błonnik: 22g, Sól: 4,5g, Sód: 1800mg	Energia: 2402kcal, Białko: 118g, Tłuszcz: 85g, Tłuszcze nasycone: 31,2g Węglowodany 325,9g, Cukry proste: 62g, Błonnik: 23,5g, Sól: 4,2g, Sód: 1680mg	Energia: 2122kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 73g, Tłuszcze nasycone: 29g Węglowodany 275,8g, Cukry proste: 49g, 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**)