

<b>Poniedziałek</b> <b>08.01.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzykowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>
II śniadanie	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Pierogi z serem (200 g) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (80 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi z pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Lekkostrawny gulasz warzywny (180 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)	Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Gruszka 1 szt. (150 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Gruszka 1 szt. (150 g)	Gruszka 1 szt. (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) <u>(MLE, RYB.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) <u>(MLE, RYB.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt. (60 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Bułka maślana 1 szt. (60 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</u>	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</u>
Wartości:	E: 2531,05 kcal; B: 98,95 g; T: 70,06 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,00 g; W: 385,79 g; w tym cukry ogółem: 86 g. Bł.: 36,81 g; sól: 7,00 g	E: 2553,50 kcal; B: 91,95 g; T: 62,52 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,22 g; W: 420,46 g; w tym cukry ogółem: 119,46 g. Bł.: 30,97 g; sól: 7,04 g	E: 2068,82 kcal; B: 86,62 g; T: 62,03 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,06 g; W: 308,36 g; w tym cukry ogółem: 50,62 g. Bł.: 44,93 g; sól: 7,00 g	E: 1824,71 kcal; B: 75,53 g; T: 57,29 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,24 g; W: 269,59 g; w tym cukry ogółem: 49,49 g. Bł.: 40,18 g; sól: 6,49 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<p><b>Wtorek</b> <b>09.01.2024</b></p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żółdkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki jaglane błyskawiczne na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL., GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL., GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Jabłko 1 szt. (150 g)</p>	<p>Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)</p>	<p>Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. (150 g)</p>
<p>Obiad</p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Filet z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p>

	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi 1 szt. (90 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi 1 szt. (90 g)	Kiwi 1 szt. (90 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(MLE)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus Tymbark ryż + owoce (100 g) 1 szt.	Mus Tymbark ryż + owoce (100 g) 1 szt.	Kanapka z szynką drobiową i ogórkami konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</b>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkami konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</b>
Wartości:	E: 2143,77 kcal; B: 95,38 g; T: 56,79 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,10 g; W: 335,58 g; w tym cukry ogółem: 89,52 g. Bł.: 34,82 g; sól: 8,27 g	E: 2050,43 kcal; B: 96,79 g; T: 40,31 g; Kw. Tł. Nasy.: 16,35 g; W: 335,66 g; w tym cukry ogółem: 88,17 g. Bł.: 27,65 g; sól: 5,62 g	E: 2186,82 kcal; B: 106,22 g; T: 63,76 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,46 g; W: 317,16 g; w tym cukry ogółem: 59,57 g. Bł.: 40,52 g; sól: 9,77 g	E: 1702,96 kcal; B: 87,18 g; T: 52,61 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,17 g; W: 238,45 g; w tym cukry ogółem: 23,07 g. Bł.: 35,51 g; sól: 8,91 g

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<p><b>Środa</b> <b>10.01.2024</b></p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>	<p>Kasza kukurydziana na warzywie jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Morela 2 szt. (100 g)</p>	<p>Banan 1 szt. (120 g)</p>	<p>Morela 2 szt. (100 g)</p> <p>Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ, MLE, GOR.)</u></p>	<p>Morela 2 szt. (100 g)</p>
<p>Obiad</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></p>

	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Makaron ze szpinakiem i twarogiem (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% (200 ml) 1 szt.	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% (200 ml) 1 szt.	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l (1 szt.)
Wartości:	E: 2582,87 kcal; B: 79,67 g; T: 100,48 Kw. Tł. Nasy.: 46,37 g; W: 333,25 g; w tym cukry ogółem: 78,06 g. Bł.: 45,85 g; sól: 8,79 g	E: 2289,93 kcal; B: 90,53 g; T: 66,34 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,66 g; W: 350,89 g; w tym cukry ogółem: 55,16 g. Bł.: 43,10 g; sól: 7,25 g	E: 1732,28 kcal; B: 69,88 g; T: 54,97 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,63 g; W: 254,60 g; w tym cukry ogółem: 21,62 g. Bł.: 35,20 g; sól: 5,47 g

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<p><b>Czwartek</b> <b>11.01.2024</b></p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u></p>	<p>Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u></p>	<p>Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u></p>	<p>Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u></p>
<p>Obiad</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Pieczeń rzymaska wieprzowa (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Pieczeń rzymaska wieprzowa (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Pieczeń rzymaska wieprzowa (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (150 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Pieczeń rzymaska wieprzowa (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) <u>(MLE.)</u></p>

	Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	<b><u>(GLU, PSZ, SEL.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU, PSZ)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU, PSZ)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</u></b>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</u></b>
Wartości:	E: 2399,97 kcal; B: 104,82 g; T: 69,38 Kw. Tł. Nasy.: 26,25 g; W: 354,70 g; w tym cukry ogółem: 73,09 g. Bł.: 37,44 g; sól: 9,58 g	E: 2314,96 kcal; B: 102,33 g; T: 56,30 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,26 g; W: 363,07 g; w tym cukry ogółem: 73,24 g. Bł.: 35,19 g; sól: 7,67 g	E: 2480,82 kcal; B: 113,22 g; T: 81,05 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,02 g; W: 344,42 g; w tym cukry ogółem: 36,36 g. Bł.: 52,92 g; sól: 10,93 g	E: 2108,33 kcal; B: 110,18 g; T: 79,81 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,87 g; W: 318,70 g; w tym cukry ogółem: 35,29 g. Bł.: 50,40 g; sól: 10,59 g

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<b>Piątek</b> <b>12.01.2024</b>	<b>Dieta podstawowa (1)</b>	<b>Dieta żołądkowo/wątrobową (4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	<b>Dieta cukrzykowa insulinowa (6)</b> z ograniczeniem łałtwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8)</b> dieta ubogo energetyczna
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żyłni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żyłni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
<b>II śniadanie</b>	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Mandarynka 1 szt. (90 g) Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś pieczony (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś gotowany (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś pieczony (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Łosoś gotowany (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)	Banan 1 szt. (120 g)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>		Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, GOR.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Butka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, GOR.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, GOR.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Pieczycwo chrupkie (60 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Kanapka z serem żółtym i ogórkami (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <b>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</b>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>
Wartości:	E: 2415,50 kcal; B: 107,04 g; T: 84,20 Kw. Tł. Nasy.: 27,22 g; W: 316,08 g; w tym cukry ogółem: 89,98 g. Bł.: 378,78 g; sól: 8,08 g	E: 2198,50 kcal; B: 101,51 g; T: 63,93 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,18 g; W: 314,55 g; w tym cukry ogółem: 81,40 g. Bł.: 21,35 g; sól: 5,62 g	E: 2288,09 kcal; B: 109,84 g; T: 85,67 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,83 g; W: 288,54 g; w tym cukry ogółem: 45,35 g. Bł.: 37,17 g; sól: 9,31 g	E: 1725,64 kcal; B: 81,26 g; T: 61,50 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,78 g; W: 227,83 g; w tym cukry ogółem: 19,72 g. Bł.: 30,49 g; sól: 8,12 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<p><b>Sobota</b> 13.01.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Sniadanie</p>	<p>Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Pomarańcza (250 g) 1 szt.</p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u></p>	<p>Pomarańcza (250 g) 1 szt.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)</p>	<p>Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)</p>

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasztecik drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>	Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>	Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>
Wartości:	E: 2540,18 kcal; B: 95,78 g; T: 77,30 Kw. Tł. Nasy.: 27,72 g; W: 383,52 g; w tym cukry ogółem: 78,37 g. Bł.: 42,84 g; sól: 11,79 g	E: 2290,73 kcal; B: 82,36 g; T: 60,81 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,12 g; W: 383,31 g; w tym cukry ogółem: 102,98 g. Bł.: 26,40 g; sól: 5,28 g	E: 2289,93 kcal; B: 90,53 g; T: 66,34 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,66 g; W: 328,91 g; w tym cukry ogółem: 51,14 g. Bł.: 43,10 g; sól: 7,01 g	E: 1732,28 kcal; B: 69,88 g; T: 52,97 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,63 g; W: 254,60 g; w tym cukry ogółem: 21,62 g. Bł.: 35,20 g; sól: 5,41 g



Niedziela 14.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta uboga energetyczna
Śniadanie	<p>Kasza jaglana z jabłkami i cynamonem (250 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor biskórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkami i cynamonem b/c (250 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkami i cynamonem b/c (250 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
II śniadanie	<p>Banan (120 g) 1 szt.</p>	<p>Banan (120 g) 1 szt.</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.</p>
Obiad	<p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)</p>	<p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody</p>

	Kompot owocowy (250 ml)			(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Wafle ryżowe (50 g)		Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b> Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <b>(MLE.)</b> Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b> Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b> Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b> Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>	Mus owocowy (100 g) – produkt pasteryzowany, 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>
Wartości:	E: 2719,35 kcal; B: 119,89 g; T: 88,33 Kw. Tł. Nasy.: 32,41 g; W: 378,97 g; w tym cukry ogółem: 96,61 g. Bł.: 37,42 g; sól: 8,60 g	E: 2414,37 kcal; B: 117,42 g; T: 76,75 g; Kw. Tł. Nasy.: 31,30 g; W: 322,98 g; w tym cukry ogółem: 70,59 g. Bł.: 21,75 g; sól: 7,72 g	E: 2796,91 kcal; B: 143,26 g; T: 94,95 g; Kw. Tł. Nasy.: 34,69 g; W: 360,60 g; w tym cukry ogółem: 62,52 g. Bł.: 45,20 g; sól: 9,09 g	E: 2089,69 kcal; B: 98,05 g; T: 72,84 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,34 g; W: 277,96 g; w tym cukry ogółem: 41,92 g. Bł.: 37,00 g; sól: 7,88 g	E: 2089,69 kcal; B: 98,05 g; T: 72,84 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,34 g; W: 277,96 g; w tym cukry ogółem: 41,92 g. Bł.: 37,00 g; sól: 7,88 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.