

Poniedziałek 15.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta uboga energetyczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) (SEL, MLE, JAJ.) Miód (30 g) Pomidor b/iskórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie Obiad	Kiwi (100 g) 1 szt. Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wafle ryżowe (50 g) Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kiwi (100 g) 1 szt. Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kiwi (100 g) 1 szt. Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)

Kolacja	<p>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> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g) 1 szt.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)</p> <p>Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)</p> <p>Jabłko (120 g) 1 szt.</p>
Posiłek nocny				

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Wtorek 16.01.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta zołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 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> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <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 chudy (30 g) <u>(MLE.)</u> Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 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 zółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser zółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>

Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (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> Polędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 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 sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ., SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Środa 17.01.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka gotowana (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka gotowana (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Serek wiejski owocowy (150 g)</p>	<p>Serek wiejski owocowy (150 g)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 ml)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 ml)</p>
<p>Obiad</p>	<p>Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet schabowy (120 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u></p>	<p>Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u></p>

Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет z soczewicy (60 g) (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Serek ziarnisty naturalny (150 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Paszтет z soczewicy (60 g) (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Paszтет z soczewicy (60 g) (GLU PSZ, SEL, SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Jabłko (120 g) 1 szt.</p>	<p>Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.</p>	<p>Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt.</p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 18.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta uboga energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajecznicą ze szczypiorkiem (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki drobiowe (90 g) (SOJ.) Serek kremowy kanapkowy (20 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Jajecznicą ze szczypiorkiem (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Jajecznicą ze szczypiorkiem (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) (GLU PSZ, MLE.)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.

Kolacja	<p>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 (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Kisiel owocowy (200 ml)</p>	<p>Kisiel owocowy (200 ml)</p>	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>	<p>Kisiel owocowy b/c (200 ml)</p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Piątek 19.01.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/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>Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany 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> Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany naturalny z ziołami (60 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, PSZ, SOJ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Gzlik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)</p>
<p>II śniadanie Obiad</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Jabłko pieczone (120 g) 1 szt. Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Bukiet gotowanych warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Bułka maślana (60 g) <u>(GLU, PSZ, MLE, JAJ.)</u></p>	<p>Bułka maślana (60 g) <u>(GLU, PSZ, MLE, JAJ.)</u></p>	<p>Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany</p>	<p>Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</u></p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u></p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u></p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u></p>

	<p>Chleb graham (30 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) (<u>JAJ</u>, <u>MLE.</u>) Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Pieczywo chrupkie (60 g)</p>	<p>Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Pasta z białka z jogurtem i koperkiem (60 g) (<u>MLE</u>, <u>JAJ</u>, <u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki (70 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) (<u>JAJ</u>, <u>MLE.</u>) Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) (<u>JAJ</u>, <u>MLE.</u>) Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)</p>
Posiłek nocny	Banan (120 g) 1 szt.		<p>Kanapka z twarogiem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg chudy (20 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe (50 g)</p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 20.01.2024	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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Maso (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Serek kanapkowy (30 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor biskórki (60 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Maso 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (SEL.) Maso 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Mus owocowy (150 g)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka (150 g) (SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (120 g /50 g) (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka (150 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)

Podwieczorek	Jogurt naturalny (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny (150 ml) <u>(MLE.)</u>
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> Polędwica sopočka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kanapkowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 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> Polędwica sopočka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>	Kanapka z twarogiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadospisie.

<p>Niedziela 21.01.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzykowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany 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> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb mieszany 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 (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>
<p>II śniadanie Obiad</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Devolay (120 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Jabłko pieczone (120 g) 1 szt. Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Jabłko (120 g) 1 szt. Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt.</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt.</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt.</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt.</p>

	<u>(MLE.)</u>	<u>(MLE.)</u>	<u>(MLE.)</u>	<u>(MLE.)</u>
Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></p> <p>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u></p> <p>Ogórek kiszony (50 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u></p> <p>Dżem (25 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u></p> <p>Ogórek kiszony (50 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u></p> <p>Ogórek kiszony (50 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Kiwi (100 g) 1 szt.</p>	<p>Wafle ryżowe (50 g)</p>	<p>Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>	<p>Kiwi (100 g) 1 szt.</p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.