

<b>Poniedziałek</b> <b>22.01.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta zołądkowo/wątrobowa (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 jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopočka (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 sopočka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Cwika 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 sopočka (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 sopočka (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	Deser mleczny (150 g) <u>(MLE.)</u> 1 szt.	Deser mleczny (150 g) <u>(MLE.)</u> 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 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) <b>(MLE)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE)</b> 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) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (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 z twarogu i tuńczyka (100 g) <b>(MLE, RYB.)</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> Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) <b>(MLE, RYB.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt. (60 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b>	Bułka maślana 1 szt. (60 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b>	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</b>	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p><b>Wtorek</b> <b>23.01.2024</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 uboga energetyczna (8) dieta uboga energetyczna</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> 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> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b></p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homo. naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b> 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> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b></p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU JECZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> 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. <b>(MLE.)</b></p>	<p>Jabłko 1 szt. (150 g)</p>
<p>Obiad</p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p>	<p>Krupnik jęczmienny (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></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><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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (80 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor b/śkórki (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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (80 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p><b>Środa</b> 24.01.2024</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>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 delikatkowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</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 delikatkowa 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 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> Szynka delikatkowa 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>Kasza kukurydziana 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> Szynka delikatkowa 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>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>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>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>

	<p>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>
Podwieczorek	<p>Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)</p>	<p>Ciastka Petit Beuree (50 g)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)</p>
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>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p> <p>Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Pomidor b/skórki (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Wafle ryżowe (50 g)</p>	<p>Banan (120 g) 1 szt.</p>	<p>Wafle ryżowe (50 g)</p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 25.01.2024	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	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)	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)	Makaron 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> 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)	Makaron na warzywie 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)
II śniadanie	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Pieczeń rzymska 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>	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Pieczeń rzymska 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	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Pieczeń rzymska 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>	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (150 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Pieczeń rzymska 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>

	Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u><b>(GLU PSZ, SEL.)</b></u> Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <u><b>(MLE, SEL.)</b></u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <u><b>(MLE, SEL.)</b></u> 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) <u><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b></u> Chleb graham (30 g) <u><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b></u> Masło (82%) (20 g) <u><b>(MLE)</b></u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u><b>(MLE, SO2)</b></u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u><b>(GLU PSZ.)</b></u> Masło (82%) (10 g) <u><b>(MLE)</b></u> 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) <u><b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></u> Chleb graham (50 g) <u><b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></u> Masło 82% (20 g) <u><b>(MLE)</b></u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u><b>(MLE, SO2)</b></u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u><b>(GLU PSZ.)</b></u> Masło 82% (20 g) <u><b>(MLE)</b></u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u><b>(MLE, SO2)</b></u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u><b>(MLE.)</b></u>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u><b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b></u>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u><b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b></u>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Piątek</b> <b>26.01.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żółdkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółtkowego	Dieta cukrzykowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Kasza manna 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> 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 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-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 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)
II śniadanie	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)
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (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) Miruna pieczona (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) Miruna gotowana (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)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Banan 1 szt. (120 g)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <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> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bulka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (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 jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 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 jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ogórek (25 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota</b> <b>27.01.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (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 pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(MLE, SEL.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(MLE, SEL.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> 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> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(MLE, SEL.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(MLE, SEL.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)	Ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek 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>

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 28.01.2024	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	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> 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 zółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) <u>(MLE.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <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 b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</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> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> 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)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Obiad	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)	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)	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	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

	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><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> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)	Butka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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> Poledwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Jabiko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.