

Poniedziałek 05.02.2024	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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU JĘCZ.) Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE) Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kawa zbożowa (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) (MLE)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU JĘCZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) (MLE) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (MLE, GLU)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) (MLE) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (60 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) (MLE) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (60 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) (MLE) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)

	Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>		Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	<u>ŻYT., GLU JECZ.)</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.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) <u>(MLE.)</u> 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (200 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (80 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	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) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	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) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (100 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (100 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Gruszka 1 szt. (150 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Gruszka 1 szt. (150 g)	Gruszka 1 szt. (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> 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)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (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> Ser żółty (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
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>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Wtorek 06.02.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>	<p>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) 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) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (MLE.) Szynka</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)</p>

II śniadanie	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. (MLE.)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Podwieczorek	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Kiwi 1 szt. (90 g)
Kolacja	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Jabłko 1 szt. (90 g)	Kiwi 1 szt. (90 g)

Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik jęczmienny b/mleka (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
--	--	---	---	--	--

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>

									g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ., GOR.)</u>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 07.02.2024	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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	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>	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> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)	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> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Szynka	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 delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb 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 delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(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 delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 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 JĘCZ.)</u>	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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 JĘCZ.)</u>	śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g) Kanapka z szynką i sałatą (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>	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE., SEL., GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u>

	<p>Kluski śląskie (150 g) (JAJ.)</p> <p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem (150 g)</p> <p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Ciastka Petit Beuree (50 g)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.)</p> <p>Masło (82%) (10 g) (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.)</p> <p>Pomidor b/skórki (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb graham (30 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Masło (82%) (20 g) (MLE)</p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)</p> <p>Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.)</p> <p>Masło 82% (20 g) (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.)</p> <p>Pomidor (80 g)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Masło 82% (20 g) (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.)</p> <p>Pomidor (80 g)</p>	<p>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (120 g/90 g)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Masło (82%) (20 g) (MLE)</p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p>
Podwieczorek	<p>Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)</p>												
Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb graham (30 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)</p> <p>Masło (82%) (20 g) (MLE)</p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p>												

	Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 08.02.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobow a (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ,) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) (RYB, SEL,) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ,) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL,) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ,) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL,) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ,) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ,) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) (RYB, SEL,) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) (GLU PSZ, 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) (RYB, SEL,) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	

II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (150 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (150 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) (MLE.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) (MLE.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) (MLE.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	

Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Chleb graham (30 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>MLE</u></p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u></p> <p>Masło (82%) (10 g) <u>MLE</u></p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>MLE</u></p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>MLE</u> <u>SO2</u></p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>MLE</u></p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>MLE</u> <u>SO2</u></p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)</p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Salata zielona (10 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>MLE</u></p> <p>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)</p> <p>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>MLE</u> <u>SO2</u></p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Jabłko (120 g) 1 szt.</p> <p>Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>MLE.</u></p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u></p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u></p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u></p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u></p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u></p>
---------	--	---	---	---	--	--	--

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadospisie.

Piątek 09.02.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żółdkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółdkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SOJ.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna 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.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)

	<u>ŻYT., GLU</u> <u>JĘCZ.</u>							
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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 kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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 kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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 kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (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>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>

	Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta z białek z koperkiem (100 g) (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (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), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 10.02.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (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	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szyńska drobiowa (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałatka zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(SOJ., GLU ŻYT.)</u> Szyńska drobiowa (60 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałatka zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szyńska drobiowa (60 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałatka zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szyńska drobiowa (60 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u> Sałatka zielona (20 g)	Płatki kukurydziane 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> Szyńska drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałatka zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	

II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie tłuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie tłuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie tłuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (200 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (200 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (200 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, 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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (100 g) <u>(MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kisiel owocowy (150 ml)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <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>Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Papryka świeża (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-drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</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 mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Papryka świeża (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Papryka świeża (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (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>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Papryka świeża (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<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>Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g)</p> <p>Papryka świeża (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	Posiłek nocny	<p>Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u></p>	<p>Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u></p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>	<p>Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u></p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>
---------	---	--	--	---	---	---	---------------	--	--	---	--	---	---

							pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
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>)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-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>)	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>)	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>)	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>) 1 szt. (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (70 g) (<u>SOJ, GOR.</u>)	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 (70 g) (<u>SOJ, GOR.</u>)

	Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)	Pomidor b/iskórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)
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.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Rosół z makaronem (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)

Podwieczorek	Kompot owocowy (250 ml)	Wafle ryżowe (50 g)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kiwi (1 szt.) (90 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) (MLE) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) (MLE.) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Kiwi (1 szt.) (90 g)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) (SEZ.)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.