

<b>Poniedziałek</b> <b>11.03.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żółtkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółtkowego	Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) ( <u>GLU OW, 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> ) Szywnka drobiowa (70 g) ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor (100 g)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) ( <u>GLU OW, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (10 g) ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) ( <u>SEL, MLE, JAJ.</u> ) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>GLU OW, SEL.</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> ) Szywnka drobiowa (70 g) ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>GLU OW, SEL.</u> ) Masło 82% (20 g) ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy graham (90 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szywnka drobiowa (70 g) ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>GLU OW, SEL.</u> ) 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) Szywnka drobiowa (70 g) ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) ( <u>GLU OW, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (60 g) 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Szywnka drobiowa (70 g) ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Serrek Fromage (40 g) ( <u>MLE.</u> ) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banana (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) ( <u>MLE.</u> )

Obiad	Jarzytnowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> b/mleka (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzytnowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ)</u> Masto (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Masto 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ)</u> Masto 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ZYT)</u> Masto (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE)</u>	

	<b>PSZ, GLU</b> <b>ŻYT.</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Twaróg chudy (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% t: (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU</b> <b>PSZ, JAJ,</b> <b>SOJ, MLE.)</b>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ,</b> <b>SOJ, MLE.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ,</b> <b>SOJ, MLE.)</b>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% t: (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>

Ze względu na losowych zastrzeżenia się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Wtorek</b> <b>12.03.2024</b>	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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	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)</u> Twaróg półtusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bulka 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>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bulka 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 żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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 żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bulka 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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 (50 g) <u>(SOJ)</u> Twaróg półtusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>

	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU)</u> <u>JECZ.</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU)</u> <u>JECZ.</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU)</u> <u>JECZ.</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU)</u> <u>JECZ.</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU)</u> <u>JECZ.</u> Gulasz duszony z topatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno- żytni (70 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU ZYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Butka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ, GLU ZYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT.)</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)	Chleb pszenno- żytni (70 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU ZYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno- żytni (70 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU ZYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ,</u> <u>GLU ZYT.)</u> Margaryna roślinna beztłuszczna o zaw. 80% tł. (20 g) 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,</u> <u>SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo- warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna beztłuszczna o zaw. 80% tł. (5 g),	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, SOJ, MLE.)</u>

						szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ)</b>	
--	--	--	--	--	--	--	--

Ze względu losowych zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Środa</b> <b>13.03.2024</b>	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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE)</b> Bukka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b>(MLE)</b> Pomidor b/sorki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno- żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno- żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b>(RYB)</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g)

	ziolarni (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>		ziolarni (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b>(MLE.)</b>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasztet z soczewicy (60 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b>(MLE)</b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasztet z soczewicy (60 g)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasztet z soczewicy (60 g) <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasztet z soczewicy (60 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU, ZYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasztet z soczewicy (100 g) <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g)

	<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)		<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biskoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>	Ciastka biskoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

Ze względuw losowych zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Czwartek</b> <b>14.03.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzykowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU,PSZ, JAJ,MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU,PSZ,, GLU,ZYT.)</u> Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU,PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicca ze szczyptorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ,MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU, PSZ,MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU,PSZ,JAJ,MLE.)</u> Bulka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Salata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU,PSZ,MLE.)</u>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU,ZYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU,PSZ,, GLU,ZYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Jajecznicca ze szczyptorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ,MLE.)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU,PSZ.)</u> Jajecznicca ze szczyptorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ,, GLU,ZYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU,PSZ,, GLU,ZYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicca ze szczyptorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU,PSZ,JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU,PSZ,,GLU, ZYT.)</u> Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU,PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicca ze szczyptorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU,PSZ,MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU,PSZ,MLE.)</u>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU,PSZ, MLE.)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU,PSZ, MLE,SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU,PSZ, MLE,SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU,PSZ, MLE,SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU, PSZ,MLE,SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU,PSZ,SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU,PSZ, MLE,SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g)

	Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryz paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ryz paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryz paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryz paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryz paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryz paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <b>(MLE)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g)	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>



II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Herbata czarna b/c (250 ml)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Bukiet gotowanych warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały b/mleka (300 ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (150 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b>(GLUPSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (150 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Bułka maślana (60 g) <b>(GLUPSZ, MLE, JAJ.)</b>	Bułka maślana (60 g) <b>(GLUPSZ, MLE, JAJ.)</b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Bułka maślana (60 g) <b>(GLUPSZ, MLE, JAJ.)</b>	Bułka maślana (60 g) <b>(GLUPSZ, MLE, JAJ.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLUPSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta z białka z jogurtem i koperkiem (60 g) <b>(MLE, JAJ.)</b> Pomidor b/skórki (70 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLUPSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g)

	Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		(b/mleka) (60 g) ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Pieczynko chrupkie (60 g)	Banan (120 g) 1 szt.	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> .)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	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> .)

Ze względuw losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p><b>Sobota</b> 16.03.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobowa (4)</p> <p>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenerygetyczna</p>	<p>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Papryka świeża (50 g) Salata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor biskórki (60 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <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> Papryka świeża (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Papryka świeża (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 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) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Papryka świeża (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Zółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (50 g) Salata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Pomarańcza (220 g) 1 szt.</p>	<p>Mus owocowy (150 g)</p>	<p>Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie luskane (30 g) <u>(ORZ.)</u></p>	<p>Pomarańcza (220 g) 1 szt.</p>	<p>Pomarańcza (220 g) 1 szt.</p>	<p>Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie luskane (30 g) <u>(ORZ.)</u></p>

Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym duszony (120 g/50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (100 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemiaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (180 g/ 100 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	
Podwieczorek	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Kisiel owocowy (150 ml)	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <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> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szywnka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b> Serek kanapkowy (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (60 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> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna beztłuszczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata b/c (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> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 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> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 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> Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.)	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g),	

			skład: chleb razowy (50 g), masło 82%, (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>		masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
--	--	--	--	--	---

Ze względu losowych zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela</b> <b>17.03.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żółdkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie 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	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bulka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bulka 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)	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>	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)	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>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bulka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>

	Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Polędwica soppocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Polędwica soppocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica soppocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Polędwica soppocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Devolay smażony (120 g) <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafor gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafor gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Devolay smażony (150 g) <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafor gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>	Butka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b>	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>

	Chleb graham (30 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b>(GLUPSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (100 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b>(GLUPSZ, SOJ, MLE.)</b>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b>(GLUPSZ, SOJ, MLE.)</b>

Ze względu na losowych zastrzeżenie się prawo do zmian w jadłospisie.