

<p>Poniedziałek 18.03.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>	<p>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u></p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u></p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU)</u></p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>

		Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>		Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	<u>ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>			
II śniadanie		Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)
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 b/mleka (300 ml) <u>(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)	
Podwieczorek		Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.
		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 (150 g)

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>Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u></p> <p>Pomidor b/skórki (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) <u>(MLE, RYB.)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Sałata 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 z twarogu i tuńczyka (100 g) <u>(MLE, RYB.)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 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>Polędwica sopocka (60 g)</p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Sałata 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>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Ser żółty (80 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Bułka maślana 1 szt. (60 g) <u>(GLU PSZ, PSZ, JAJ, MLE.)</u></p>	<p>Bułka maślana 1 szt. (60 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></p>	<p>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></p>	<p>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></p>	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ.)</u></p>	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Wtorek 19.03.2024</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>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(MLE.)</u> Sałata zielona (20 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Bułka grahamka (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) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) <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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku (300 ml) <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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u></p>

II śniadanie	Jabiko 1 szt. (150 g)	Jabiko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabiko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. (MLE.)	Jabiko 1 szt. (150 g)	Jabiko 1 szt. (150 g)	Jabko 1 szt. (150 g)
Obiad	Krupnik jęczmienny (300 ml) (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Medalion z indyka pieczony (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 (300 ml) (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 b/mleka (300 ml) (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) 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 JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)

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>Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g)</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>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, 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>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidor (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>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 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>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidor (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>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g)</p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	Posiłek nocny	<p>Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u></p>	<p>Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u></p>	<p>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></p>	<p>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></p>	<p>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></p>	<p>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></p>
---------	---	--	--	---	--	---	---------------	---	---	---	---	---	---

			<u>GLU ŻYT. SOJ.</u> <u>MLE. GOR.</u>	<u>GLU ŻYT. SOJ.</u> <u>MLE. GOR.</u>	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT. SOJ.</u> <u>GOR.</u>)	
--	--	--	--	--	---	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 20.03.2024	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</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa z	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb pszenno- żytni (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU</u> <u>JĘCZ.</u>) Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb pszenno- żytni (70 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.</u>) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU</u> <u>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>	

	<p>kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.)</p> <p>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</p>	<p>Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</p>	<p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.)</p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Salata zielona (10 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</p>
II śniadanie	<p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p>	<p>Banan 1 szt. (120 g)</p>	<p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</p>	<p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p>	<p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p>	<p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony zabieleny z</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml)</p>	<p>Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml)</p>

	<p>makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>makaronem b/c (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Ziemiaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>makaronem b/c (200 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Ziemiaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>makaronem b/c (200 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Ziemiaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>	<p>makaronem b/c (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>(MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>
Podwieczorek	<p>Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)</p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)</p>	<p>Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)</p>
Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE)</p>

	Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) 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 sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 21.03.2024	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) <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 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.)</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 (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL., GLU, PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB., SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL., GLU, PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) 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> 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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB., SEL.)</u> 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)	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 (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.) Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)
Podwieczorek	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) (GLU PSZ, MLE)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (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>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</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>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) 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>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) 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) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna 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>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (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.

<p>Piątek 22.03.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna</p>	<p>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (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)</p>	<p>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)</p>	<p>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)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> <u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>	<p>Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></p>

II śniadanie	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)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	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)
Podwieczorek	Wafle ryżowe (30 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)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Kolacja							

	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)	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)	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), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, 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), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 23.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU, PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u></p> <p>Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Ser zółty (30 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Sałatka zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u></p> <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u></p> <p>Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Sałatka zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, PSZ.)</u></p> <p>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u></p> <p>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u></p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Sałatka zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, PSZ.)</u></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 (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u></p> <p>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Sałatka zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU, PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u></p> <p>Ser zółty (50 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></p> <p>Sałatka zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>

II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (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.)</u> Potrawka drobiowa z buraczków i jabłka z olejem (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i marchew gotowana (200 g) 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) Marchew gotowana (200 g) 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) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (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) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) 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 z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Sałatka z buraczków i marchwi (b/c) (100 g) 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	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> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	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>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	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>	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>
---------	--	---	---	--	---	--	---------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 24.03.2024	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 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 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> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenno-krojona (100 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</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> 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) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o	Ryż na wywarze jarzynowym (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) <u>(SOJ, GOR, MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) <u>(MLE.)</u>	Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR, MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) <u>(MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (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)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, 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)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, 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 (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (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)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (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)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)
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) 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) 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)	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)	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)
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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.