

Poniedziałek 17.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	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> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/śkórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	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/śkórki (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> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 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) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u>
Obiad	Zupa botwinka (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)	Zupa botwinka (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)	Zupa botwinka (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)	Zupa botwinka (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)	Zupa botwinka niezabielana (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> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)	Zupa botwinka (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 z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 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 (250 ml)	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)	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)	b/mleka (100 g/ 50 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (<u>GLU.</u>) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	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)
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>) Ogórek świeży (50 g) (<u>MLE.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży (50 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>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (60 g) (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży (50 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>) Ser żółty (60 g) (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Waflle ryżowe (30 g)	Waflle ryżowe (30 g)	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>)
Wartości	E: 2439 kcal; B: 103,02 g; T: 80,99 g; Kw. tł. nasy.: 40,25 g; W: 330,0 g; w tym cukry ogółem: 53,71 g; bł.: 33,73 g; Sól: 5,17 g.	E: 2311 kcal; B: 98,45 g; T: 80,35 g; Kw. tł. nasy.: 39,17 g; W: 313,20 g; w tym cukry ogółem: 40,40 g; bł.: 37,33 g; Sól: 6,44 g.	E: 1756 kcal; B: 55,14 g; T: 24,45 g; Kw. tł. nasy.: 237,90 g; W: 38,24 g; bł.: 34,73 g; Sól: 4,44 g.	E: 2046 kcal; B: 97,37 g; T: 51,67 g; Kw. tł. nasy.: 13,13 g; W: 313,60 g; w tym cukry ogółem: 40,62 g; bł.: 7,33 g; Sól: 7,55 g.	E: 2804 kcal; B: 121,52 g; T: 95,78 g; Kw. tł. nasy.: 46,82 g; W: 367,60 g; w tym cukry ogółem: 73,58 g; bł.: 35,92 g; Sól: 6,67 g.

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<p>Wtorek 18.06.2024</p>	<p>Dieta podstawowa (1)</p>	<p>Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</p>	<p>Dieta cukrzykowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Dieta cukrzykowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna</p>	<p>Dieta bezmleczna (6/ML)</p>	<p>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Chudy twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Białko jajka kurzego 1 szt. (JAJ) Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Ciastka biszkoptowe (30 g) (GLU PSZ, JAJ.) Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>	<p>Mandarynka (100 g) 1 szt.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEJCZ.) Gulasz duszony z topatki wieprzowej (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)</p>

	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor biskórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) 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> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g) 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> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Sok pomidorowy (200 ml) Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Sok pomidorowy (200 ml) Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Sok pomidorowy (200 ml) Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Sok pomidorowy (200 ml) Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Posiłek nocny	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	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	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u>
Wartości	E: 2196 kcal; B: 110,61 g; T: 86,60 g; Kw. tł. nasy.: 40,79 g; W: 252,26 g; w tym cukry ogółem: 45,82 g; bł.: 30,22 g; Sól: 10,07 g.	E: 2227 kcal; B: 114,23 g; T: 72,30 g; Kw. tł. nasy.: 33,89 g; W: 287,43 g; w tym cukry ogółem: 61,82 g; bł.: 21,37 g; Sól: 7,21 g.	E: 2196 kcal; B: 99,51 g; T: 87,13 g; Kw. tł. nasy.: 40,01 g; W: 272,0 g; w tym cukry ogółem: 36,37 g; bł.: 41,19 g; Sól: 9,32 g.	E: 1857 kcal; B: 88,05 g; T: 80,65 g; Kw. tł. nasy.: 37,01 g; W: 212,53 g; w tym cukry ogółem: 46,28 g; bł.: 36,05 g; Sól: 8,17 g.	E: 1929 kcal; B: 93,85 g; T: 59,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,29 g; W: 273,96 g; w tym cukry ogółem: 36,84 g; bł.: 41,19 g; Sól: 10,30 g.	E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g.	E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g.	E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g.	E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g.	E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g.

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 19.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (<u>GLU JECZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Chleb pszemno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Parówki drobiowe (80 g) (<u>GLU PSZ., SOJ.</u>) Musztarda (5 g) (<u>GOR.</u>) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU JECZ, SEL.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Chleb pszemno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Parówki drobiowe (120 g) (<u>GLU PSZ., SOJ.</u>) Musztarda (5 g) (<u>GOR.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (<u>GLU JECZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (120 g) (<u>GLU PSZ., SOJ.</u>) Musztarda (5 g) (<u>GOR.</u>) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Sok pomidorowy (200 ml)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (150 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)

	<u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek zsiarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor biskórki (50 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> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 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> Paszтет z soczewicy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 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> Paszтет z soczewicy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Wartości	E: 2095 kcal; B: 71,33 g; T: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 306,56 g; w tym cukry ogółem: 59,68 g; bł.: 35,19 g; Sól: 6,14 g.	E: 2077 kcal; B: 84,04 g; T: 61,94 g; Kw. tł. nasy.: 34,21 g; W: 304,60 g; w tym cukry ogółem: 61,24 g; bł.: 26,54 g; Sól: 6,00 g.	E: 1990 kcal; B: 64,90 g; T: 69,96 g; Kw. tł. nasy.: 35,93 g; W: 289,14 g; w tym cukry ogółem: 50,95 g; bł.: 45,69 g; Sól: 7,99 g.	E: 1771 kcal; B: 58,84 g; T: 64,41 g; Kw. tł. nasy.: 32,14 g; W: 248,31 g; w tym cukry ogółem: 48,95 g; bł.: 47,01 g; Sól: 6,54 g.	E: 2330 kcal; B: 81,47 g; T: 78,01 g; Kw. tł. nasy.: 44,12 g; W: 334,71 g; w tym cukry ogółem: 85,86 g; bł.: 36,52 g; Sól: 7,47 g.

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadospisie.

Czwartek 20.06.2024	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 ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicą ze szczyptką na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka 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> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Salata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 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> Jajecznicą ze szczyptką na maśle(100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicą ze szczyptką (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, 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) Jajecznicą ze szczyptką (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) 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 ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicą ze szczyptką na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwii (100 g) 1 szt.	Kiwii (100 g) 1 szt.	Kiwii (100 g) 1 szt.	Kiwii (100 g) 1 szt.	Kiwii (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> Udka z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udka z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udka z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udka z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udka z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udka z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g)

	Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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) (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) (MLE) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bulka pszenna długa krojona (100 g) (GLU, PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) (MLE) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) 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.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	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) (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)
Wartości	E: 2403 kcal; B: 107,90 g; T: 94,33 g; Kw. tł. nasy.: 40,02 g; W: 290,29 g; w tym cukry ogółem: 48,08 g; bł.: 26,45 g; Sól: 4,19 g.	E: 2439 kcal; B: 91,53 g; T: 71,08 g; Kw. tł. nasy.: 22,19 g; W: 238,20 g; w tym cukry ogółem: 39,76 g; bł.: 15,25 g; Sól: 5,16 g.	E: 2205 kcal; B: 107,64 g; T: 86,55 g; Kw. tł. nasy.: 34,75 g; W: 258,66 g; w tym cukry ogółem: 47,93 g; bł.: 36,34 g; Sól: 3,86 g.	E: 2375 kcal; B: 105,44 g; T: 76,24 g; Kw. tł. nasy.: 10,17 g; W: 329,71 g; w tym cukry ogółem: 48,71 g; bł.: 35,89 g; Sól: 4,56 g.	E: 2939 kcal; B: 138,49 g; T: 118,62 g; Kw. tł. nasy.: 47,61 g; W: 339,11 g; w tym cukry ogółem: 64,54 g; bł.: 23,96 g; Sól: 5,33 g.	

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 21.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Dieta cukrzykowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzykowa uboga energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zacierka na mleku (250 ml) (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) (GLU, PSZ, MLE.)	Zacierka na mleku (250 ml) (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU, PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) (MLE.) Pomidor biskorki (80 g) (GLU, PSZ.) Sałata zielona (20 g) (GLU, PSZ, MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (0 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) (GLU, PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU, PSZ, MLE.)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) (MLE.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) (MLE.) Hummus (50 g) (SEL.) Papryka świeża (80 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU, PSZ, MLE.)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) (MLE.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) (MLE.) Hummus (50 g) (SEL.) Papryka świeża (80 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU, PSZ, MLE.)	Zacierka na mleku (250 ml) (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU, PSZ, MLE.)
II śniadanie	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) (GLU, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) (GLU, MLE, SEL.) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) (GLU, MLE, SEL.) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.)	Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) (GLU, MLE, SEL.) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) (SEL.) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) (SEL.) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (200 g)

	Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszzonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata 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 z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna 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> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny niesłodzony 200 ml <u>(SOJ.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>
Wartości	E: 2264 kcal; B: 88,80 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; W: 317,46 g; w tym cukry ogółem: 64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g.	E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g.	E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem: 62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g.	E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g.	E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem: 44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g.	E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72 g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 22.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie 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	Platki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ., SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (100 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ., SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (100 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Platki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ., SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (100 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ., GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Platki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) Ryż na sypko (150 g) (brazowy) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ., SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) Ryż na sypko (150 g) (brazowy) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ., SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko (150 g) (brazowy) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ., SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.) Buraczki gotowane (100 g)

	Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna duża krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor biskórki (90 g) Sałata zielona (10 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> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 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%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 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%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać 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, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości	E: 2250 kcal; B: 82,87 g; T: 67,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,60 g; W: 341,47 g; w tym cukry ogółem: 106,31 g	E: 2344 kcal; B: 86,65 g; T: 56,22 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; W: 383,53 g; w tym cukry ogółem: 106,31 g; bł.: 28,73 g; Sól: 4,79 g.	E: 1873 kcal; B: 76,35 g; T: 55,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; W: 284,56 g; w tym cukry ogółem: 44,34 g	E: 1987 kcal; B: 63,19 g; T: 30,81 g; Kw. tł. nasy.: 8,78 g; W: 300,71 g; w tym cukry ogółem: 64,38 g	E: 2358 kcal; B: 89,67 g; T: 71,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,25 g; W: 352,12 g; w tym cukry ogółem: 91,09 g; bł.: 36,81 g; Sól: 9,81 g.	E: 2358 kcal; B: 89,67 g; T: 71,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,25 g; W: 352,12 g; w tym cukry ogółem: 91,09 g; bł.: 36,81 g; Sól: 9,81 g.

	91,01 g; bł.: 36,87 g; Sól: 8,94 g.	46,69 g; bł.: 50,57 g; Sól: 8,24 g.	g; bł.: 45,00 g; Sól: 6,63 g.	g; bł.: 35,24 g; Sól: 7,51 g.
--	--	--	----------------------------------	----------------------------------

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 23.06.2024	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 jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JECZ. 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/śkórki (80 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JECZ. MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/śkórki (80 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Salata zielona (20 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Salata zielona (20 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u>	Kasza jęczmienna 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JECZ. 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt. <u>(GLU, MLE.)</u>	Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata; chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka

Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> <u>SEL.</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU, PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzynna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> <u>SEL.</u> Pulpet wieprzowy (100 g) <u>(GLU, PSZ, JAJ.)</u> Sos własny (80 ml) <u>(GLU, PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Cukinia pieczona z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u> <u>MLE.</u> Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> <u>SEL.</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU, PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzynna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> <u>SEL.</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzynna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> <u>SEL.</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU, PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzynna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(25 g), sałata (5 g) <u>(GLU, PSZ, MLE.)</u> <u>MLE.</u> Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU, PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzynna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <u>(GLU, PSZ, MLE, JAJ.)</u> <u>MLE, JAJ.)</u>	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <u>(GLU, PSZ, MLE, JAJ.)</u> <u>MLE, JAJ.)</u>	Waflle ryżowe (50 g)	Waflle ryżowe (50 g)	Waflle ryżowe (50 g)	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <u>(GLU, PSZ, MLE, JAJ.)</u> <u>JAJ.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziolami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)

	Herbata czarna (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)			
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości	E: 2384 kcal; B: 97,6 g; T: 72,69 g; Kw. tł. nasy.: 25,0 g; W: 349,12 g; w tym cukry ogółem: 74,39 g; bł.: 34,67 g; Sól: 7,62 g.	E: 2096 kcal; B: 111,99 g; T: 58,60 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; W: 299,67 g; w tym cukry ogółem: 49,26 g; bł.: 44,10 g; Sól: 8,13 g.	E: 1691 kcal; B: 95,44 g; T: 46,46 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; W: 237,76 g; w tym cukry ogółem: 44,37 g; bł.: 36,15 g; Sól: 9,08 g.	E: 2313 kcal; B: 106,08 g; T: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 12,70 g; W: 313,41 g; w tym cukry ogółem: 48,02 g; bł.: 38,04 g; Sól: 6,08 g.	E: 2657 kcal; B: 110,15 g; T: 83,72 g; Kw. tł. nasy.: 28,48 g; W: 383,16 g; w tym cukry ogółem: 77,08 g; bł.: 40,62 g; Sól: 9,08 g.

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 24.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insuliniowa (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) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidór b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)	Zupa brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (PSZ.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Sałata zielona (10 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany 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) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany 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) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (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.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Żółty ser (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.)

	Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ., MLE.)</u>	Jabiko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Herbata czarna (250 ml)	Jabiko (120 g) 1 szt.
II śniadanie	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.	Jabiko (120 g) 1 szt.
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(PSZ., GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(PSZ., GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(PSZ., GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(PSZ., GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzynna z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(PSZ., GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzynna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (400 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/śkórki (50 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 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> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 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> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	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)

									9) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	
Wartości	E: 2654 kcal; B: 131,17 g; T: 75,48 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 370,34 g; w tym cukry ogółem: 92,02 g; bł.: 31,94 g; Sól: 6,03 g.	E: 2312 kcal; B: 115,68 g; T: 48,79 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; W: 359,66 g; w tym cukry ogółem: 105,83 g; bł.: 19,96 g; Sól: 5,28 g.	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	E: 2343 kcal; B: 113,64 g; T: 81,15 g; Kw. tł. nasy.: 46,41 g; W: 308,61 g; w tym cukry ogółem: 61,41 g; bł.: 48,35 g; Sól: 5,59 g.	E: 2382 kcal; B: 101,56 g; T: 46,52 g; Kw. tł. nasy.: 15,90 g; W: 360,11 g; w tym cukry ogółem: 46,96 g; bł.: 47,91 g; Sól: 5,49 g.	E: 3029 kcal; B: 155,60 g; T: 85,26 g; Kw. tł. nasy.: 43,74 g; W: 417,43 g; w tym cukry ogółem: 96,66 g; bł.: 32,58 g; Sól: 6,71 g.

Wtorek 25.06.2024	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 cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(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) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</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) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>		

II śniadanie	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	<u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JE CZ.)</u>	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> 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) <u>(MLE)</u>	Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u>	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Bulka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> 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 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> 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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> 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) 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)	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) 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)	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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> 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)	Herbata b/c (250 ml)	Herbata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. (MLE.)	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) (GLU, PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)	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) (GLU, PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)	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) (GLU, PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 26.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insuliniowa (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) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (SOJ., GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (SOJ., GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL., GLU, JECZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU, PSZ.) Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (SOJ., GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL., GLU, JECZ.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) (SOJ., GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU, PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) (SOJ., GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	

	Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>		śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>
II śniadanie	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 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>	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ, PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ, PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>

	Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bulka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	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.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ., SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) (GLU PSZ., MLE)	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)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Bulka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Cwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Cwikła z jabłkiem b/c (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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Cwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Cwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> 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) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Cwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidór (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Cwikła 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), 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>

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 28.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie 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	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. Pomidór b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	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. Pomidór b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	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-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u>	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>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	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>	Herbata czarna (250 ml)	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)	Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)	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>
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Mandarynka 1 szt. (90 g) Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(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 kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, 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 kiszonej 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>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/iskórkii (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (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)	Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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)	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 sałatą (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 względu na losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 29.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/MIL)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU, PSZ., MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ., GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ., MLE., SEL., GOR.)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU, PSZ., MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ., GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ., MLE., SEL., GOR.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ., GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ., GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, PSZ.) 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)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU, PSZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU, PSZ., GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU, PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ., GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.)

	Ser żółty (30 g) (MLE.) Siatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Lekkostrawna siatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna siatka jarzynowa b/mleka (100 g) (JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Salatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (200 g) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g)	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 mięsa drobiowego (50 g) (SEL.)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g)

	Pasztecik drobiowy (50 g) <u>(GLU, PSZ., JAJ., SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Salata 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), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU, PSZ., 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>

Ze względu losowych zastrzeżenia się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 30.06.2024	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 bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ŻYT.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</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) <u>(GLU, PSZ., GLU, ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ., GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u>

	Pomidor (90 g) Salata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)	Pomidor (90 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidor (90 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor (90 g) Salata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)
II śniadanie	Jabłko (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	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ. JAJ. 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) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ. SEL.) Kalaflor gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 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) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 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) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ. JAJ. 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) Kompot owocowy (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.	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.) Poledwica delikatna (30 g) Siatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Poledwica delikatna (30 g) Siatka caprese, b/iskórki (80 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Poledwica delikatna (30 g) Siatka 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.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) 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.) Poledwica delikatna (70 g) Siatka 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.)
---------------	---	--------------------------------	---	---	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

