

| Niedziela<br>18.08.2024 | Dieta podstawowa<br>(1)   | Dieta<br>żołądkowo/watrobowa (4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów   | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br>(8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna   | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)   | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br>(9)  |
|-------------------------|---|---|--|--|--|---|
| Śniadanie               | Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)<br>Pomidor koktajlowe (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u><br>Pomidor koktajlowe (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u><br>Pomidor koktajlowe (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u><br>Pomidor koktajlowe (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| II śniadanie            | Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.  | Jabłko (100 g) 1 szt.<br>Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>  | Jabłko (100 g) 1 szt.  | Jabłko (100 g) 1 szt.  | Jabłko (100 g) 1 szt.  | Jabłko (100 g) 1 szt.<br>Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>  |
| Obiad                   | Pomidorowa z makaronem (350 ml)   | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u>  | Pomidorowa z makaronem (250 ml)  | Pomidorowa z makaronem (bez)   | Pomidorowa z makaronem (350 ml)  | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u>  |

|               |   |   |  |   |  |   |
|---------------|---|---|--|---|--|---|
|               | <p><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br/>Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (200 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b><br/>Surówka wielowarzynna z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy (250 ml)</p>   | <p>Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br/>Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (200 g)<br/>Cukinia pieczona z olejem (100 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy (250 ml)</p>                           | <p><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br/>Schab pieczony w rękawie (100 g)<br/>Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (150 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b><br/>Surówka wielowarzynna z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>                        | <p><b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br/>Schab pieczony w rękawie (100 g)<br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (150 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b><br/>Surówka wielowarzynna z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>         | <p>mleka) (350 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br/>Schab pieczony w rękawie (100 g)<br/>Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (200 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b><br/>Surówka wielowarzynna z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p>           | <p>Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b><br/>Ziemiaki z koperkiem gotowane (200 g)<br/>Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b><br/>Surówka wielowarzynna z olejem (100 g)<br/>Kompot owocowy (250 ml)</p>  |
| Podwieczorek  | <p>Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ)</b></p>   | <p>Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ)</b></p>   | <p>Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)</p>   | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>  | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>   | <p>Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ)</b></p>   |
| Kolacja       | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br/>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br/>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br/>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor b/śkórki (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br/>Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b><br/>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br/>Szyńska wieprzowa wędzona (30 g) <b>(SOJ.)</b><br/>Serrek homogenizowany z ziołami (50 g) <b>(MLE)</b><br/>Pomidor (80 g)<br/>Salata (20 g)<br/>Herbata czarna (250 ml)</p> |
| Posiłek nocny | <p>Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)</p>   | <p>Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)</p>   | <p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)</p>   | <p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)</p>  | <p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)</p>   | <p>Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)</p>   |

|          |  |   |   |  |   |   |
|----------|--|---|---|--|---|---|
| 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: 2263,81 kcal; B: 95,70 g; T: 65,39 g; Kw. tł. nasy.: 24,47 g; W: 334,37 g; w tym cukry ogółem: 65,66 g; bł.: 25,36 g; Sól: 7,21 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 względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Poniedziałek<br>19.08.2024 | 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 ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna   | Dieta bezmleczna (6/ML)  | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)   |
|----------------------------|--|--|---|--|--|---|
| Śniadanie                  | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Polędwica soppocka (70 g) <u>(SOJ.)</u><br>Zółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> |
| II śniadanie               | Jabłko (120 g) 1 szt.  | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.   | Jabłko (120 g) 1 szt.   | Jabłko (120 g) 1 szt.  | Jabłko (120 g) 1 szt.  | Jabłko (120 g) 1 szt.   |

|               |  |   |   |   |   |  |  |
|---------------|--|---|---|---|---|--|--|
| Obiad         | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Surówka z kiszonej kapuśy z marchewką z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)  | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Marchew gotowana (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Surówka z kiszonej kapuśy z marchewką z olejem b/c (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Surówka z kiszonej kapuśy z marchewką z olejem b/c (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Surówka z kiszonej kapuśy z marchewką z olejem b/c (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)  | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Pierogi z mięsem (gotowane) (400 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Surówka z kiszonej kapuśy z marchewką z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)  |  |
| Podwieczorek  | Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Wafle ryżowe (50 g)   | Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  |  |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bulka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml)     | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) 2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) 2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (50 g)  | Wafle ryżowe (50 g)   | Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b>  | Wafle ryżowe (50 g)   | Wafle ryżowe (50 g)   | Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</b>   |  |
| Wartości      | E: 2654 kcal; B: 131,17 g; T: 75,48 g;   | E: 2312 kcal; B: 115,68 g; T: 48,79 g; Kw. tł. nasy.::  | E: 2665 kcal; B: 123,06 g; T: 82,25 g;  | E: 2343 kcal; B: 113,64 g; T: 81,15 g;  | E: 2382 kcal; B: 101,56 g; T: 46,52 g;  | E: 3029 kcal; B: 155,60 g; T: 85,26 g; Kw. tł.   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | 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. | 25,05 g; W: 359,66 g; w tym cukry ogółem: 105,83 g; bł.: 19,96 g; Sól: 5,28 g. | Kw. tł. nasy.: 46,59 g; W: 355,38 g; w tym cukry ogółem: 62,37 g; bł.: 46,46 g; Sól: 6,51 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. | 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. | nasy.: 43,74 g; W: 417,43 g; w tym cukry ogółem: 96,66 g; bł.: 32,58 g; Sól: 6,71 g. |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Wtorek<br>20.08.2024 | Dieta podstawowa (1)  | Dieta żołądkowo/wątrobowo (4)<br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego  | Dieta cukrzycowa insulinowa (6)<br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)<br>dieta ubogo energetyczna  | Dieta bezmleczna (6/ML)   | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)   |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie            | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.)<br>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (50 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (MLE.)<br>Pomidor biskorki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.)<br>Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (50 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Masło 82% (20 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (MLE.)<br>Ser żółty (30 g) (MLE.)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.)<br>Masło 82% (20 g) (MLE.)<br>Chleb razowy graham (90 g) (GLU,PSZ.)<br>Ser żółty (30 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) (MLE.)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.)<br>Masło 82% (20 g) (MLE.)<br>Chleb graham (50 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (30 g) (GLU,PSZ.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Ser żółty (50 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) (MLE.)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) (GLU,PSZ., MLE.) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (30 g) (GLU,PSZ.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Ser żółty (50 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) (MLE.)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) (GLU,PSZ., MLE.) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU,PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (30 g) (GLU,PSZ.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Ser żółty (50 g) (MLE.)<br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) (MLE.)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) (GLU,PSZ., MLE.) |
| II śniadanie         | Jabłko 1 szt. (150 g)   | Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)  | Jabłko 1 szt. (150 g)   | Jabłko 1 szt. (150 g)  | Jabłko 1 szt. (150 g)   | Jabłko 1 szt. (150 g)   |

|               |  |   |   |  |  |  |   |
|---------------|--|---|---|--|--|--|---|
|               |  |   | Jogurt naturalny 2,5%<br>tł. (150 g) 1 szt.<br><b>(MLE)</b>   |  |  |  |   |
| Obiad         | Kalafiorowa z ryżem<br>(300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemiaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka<br>pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem (100<br>g)<br>Buraczki gotowane<br>drobno tarte b/c (100<br>g)<br>Kompot owocowy<br>(250 ml)                   | Kalafiorowa z ryżem (300<br>ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemiaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Medalion z indyka<br>gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Marchew gotowana z<br>olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno<br>tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem<br>(300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemiaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka<br>pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem (100<br>g)<br>Surówka z marchwi<br>b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml)  | Kalafiorowa z ryżem<br>(300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemiaki z<br>koperkiem (150 g)<br>Medalion z indyka<br>gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem (100<br>g)<br>Surówka z marchwi<br>b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml) | Kalafiorowa z ryżem<br>(300 ml) <b>(SEL.)</b><br>Ziemiaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Medalion z indyka<br>pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem (100<br>g)<br>Surówka z marchwi<br>b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml)  | Kalafiorowa z ryżem<br>(300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemiaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Medalion z indyka<br>pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (100 g)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z<br>cebulką z olejem (100<br>g)<br>Buraczki gotowane<br>drobno tarte b/c (100<br>g)<br>Kompot owocowy<br>(250 ml)                  |   |
| Podwieczorek  | Serek wiejski<br>owocowy (150 g)<br><b>(MLE)</b>   | Serek wiejski owocowy<br>(150 g) <b>(MLE)</b>   | Sok pomidorowy (200<br>ml)  | Sok pomidorowy (200<br>ml)   | Sok pomidorowy (200<br>ml)   | Sok pomidorowy (200<br>ml)   | Serek wiejski<br>owocowy (150 g)<br><b>(MLE)</b>                |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni<br>(70 g) <b>(GLUPSZ,<br/>GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g)<br><b>(GLUPSZ, GLU,<br/>ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Gulaszowa z mięsem<br>drobiowym (200 ml)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g)<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) | Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <b>(GLU,<br/>PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Dietetyczna gulaszowa z<br>mięsem drobiowym b/c<br>(200 ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/iskórki (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)     | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b>(GLUPSZ,<br/>GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLUPSZ, GLU,<br/>ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Dietetyczna<br>gulaszowa z mięsem<br>drobiowym b/c (200<br>ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g)<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham<br>(90 g) <b>(GLUPSZ,<br/>MLE)</b><br>Masło 82% (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Dietetyczna<br>gulaszowa z mięsem<br>drobiowym b/c (200<br>ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g)<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                       | Chleb pszenno-żytni<br>(70 g) <b>(GLUPSZ,<br/>GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLUPSZ, GLU,<br/>ZYT.)</b><br>Margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (20 g)<br>Dietetyczna<br>gulaszowa z mięsem<br>drobiowym b/c (200<br>ml) <b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g)<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b>(GLUPSZ,<br/>GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLUPSZ, GLU,<br/>ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Gulaszowa z mięsem<br>drobiowym (200 ml)<br><b>(GLUPSZ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (50<br>g)<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) |   |
| Posiłek nocny | Deser mleczny z<br>ryżem (150 g) 1 szt.<br><b>(MLE)</b>  | Deser mleczny z ryżem<br>(150 g) 1 szt. <b>(MLE)</b>  | Kanapka z szynką<br>drobiową i ogórkiem<br>konserwowym (1 szt.)   | Kanapka z szynką<br>drobiową i ogórkiem<br>konserwowym (1 szt.)  | Kanapka z szynką<br>drobiową i ogórkiem<br>konserwowym (1 szt.)  | Kanapka z szynką<br>drobiową i ogórkiem<br>konserwowym (1 szt.)  | Kanapka z szynką<br>drobiową i ogórkiem<br>konserwowym (1 szt.) |

|  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  |  |  | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)</b> | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)</b> | skład: chleb razowy (40 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT., SOJ., GOR.)</b> | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT., SOJ., MLE., GOR.)</b> |
|--|--|--|---|---|--|---|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                            |   |  |  |   |   |  |
|----------------------------|---|--|--|---|---|--|
| <b>Środa</b><br>21.08.2024 | 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 dieta ubogo energetyczna  | Dieta bezmleczna (6/ML)   | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)  |
| Śniadanie                  | Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(MLE., GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b> | Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(MLE., GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b> | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatkowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(MLE., GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b> |

|              |  |   |   |   |  |  |
|--------------|--|---|---|---|--|--|
|              |  |   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU, ZYT, GLU JECCZ.)</u>  |   |  |  |
| II śniadanie | Brzoskwinia 1 szt. (120 g)   | Banan 1 szt. (120 g)  | Brzoskwinia 1 szt. (120 g)<br>Kanapka z szynką i sałatką (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU, ZYT, SOL, MLE, GOR.)</u>  | Brzoskwinia 1 szt. (120 g)  | Brzoskwinia 1 szt. (120 g)   | Brzoskwinia 1 szt. (120 g)   |
| Obiad        | Barszcz czerwony zabielały z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU, GLU PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU, PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Saler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony zabielały z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU, PSZ.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabielały z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU, PSZ.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU, PSZ, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabielały z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU, PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>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>  |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</u>  | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u>  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u>   | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u>   | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u>  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>  |



|               |  |   |  |  |   |   |
|---------------|--|---|--|--|---|---|
|               | Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)<br>Musztarda (saszełka 15 g) 1 szt. <b>(GOR)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL)</b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Pasta mięsno-drobiowym (100 g) <b>(SEL)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% t. (20 g)<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)<br>Musztarda (saszełka 15 g) 1 szt. <b>(GOR)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (50 g)  | Banan (120 g) 1 szt.  | Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</b>                    | Wafle ryżowe (50 g)  | Wafle ryżowe (50 g)   | Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)</b>                   |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                      |  |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| <b>Czwartek</b><br><b>22.08.2024</b> | <b>Dieta podstawowa (1)</b>  | <b>Dieta</b><br><b>żołądkowo/wątrobową (4)</b><br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego   | <b>Dieta cukrzycowa insulinowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | <b>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)</b><br>dieta ubogo energetyczna  | <b>Dieta bezmleczna (6/ML)</b>  | <b>Dieta</b><br>wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)   |
| Śniadanie                            | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, ŻYT)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL)</b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na warzywie jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, ŻYT)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> | Makaron pełnoziarnisty na warzywie jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ)</b><br>Pasta z makrelli wędzonej z | Makaron pełnoziarnisty na warzywie jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, ŻYT)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b> | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> |

|              |  |   |  |  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|--|--|
|              | Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  |   | Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <b>(RYB, SEL.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  |
| II śniadanie | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Kiwi (1 szt.) (90 g)   | Kiwi (1 szt.) (90 g)   | Kiwi (1 szt.) (90 g)   | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   |
| Obiad        | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałata szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Buraczki gotowane drobno tarłe. b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarłe. b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałata szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałata szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałata szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z indyka pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałata szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| Podwieczorek | Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Ciastka Petit Beurre (50 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>   | Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Sałata z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>  | Bulka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>  | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)  | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b>  |

|               |  |   |  |   |  |  |   |
|---------------|--|---|--|---|--|--|---|
|               | Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Salata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Jabiko (120 g) 1 szt.  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE)</b>   | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</b>                                      | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</b> | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</b>   | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</b>  | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ, MLE)</b>   |

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                    |   |   |   |   |  |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| <b>Piątek</b><br><b>23.08.2024</b> | <b>Dieta podstawowa (1)</b>   | <b>Dieta</b><br>żołądkowo/wątrobowa (4)<br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego  | <b>Dieta cukrzycowa insulinowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | <b>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)</b><br>dieta ubogo energetyczna  | <b>Dieta bezmleczna (6/ML)</b>   | <b>Dieta</b><br>wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)   |
| Śniadanie                          | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU, PSZ, MLE)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU, PSZ, MLE)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/śkórki (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU, PSZ)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, PSZ, SOJ)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) | Kasza manna na mleku (250 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU, PSZ, MLE)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE)</b> |

|              |   |   |  |   |  |   |
|--------------|---|---|--|---|--|---|
|              | Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z<br>mlekiem (250 ml)<br><u>(MLE, GLU, ZYT.,<br/>GLU JECZ.)</u>   |   | Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <u>(MLE)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml)   | Herbata czarna b/c<br>(250 ml)  | Paprykarz szczeciński<br>(120 g) <u>(RYB.)</u><br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml)   | Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <u>(MLE)</u><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z<br>mlekiem (250 ml)<br><u>(MLE, GLU, ZYT.,<br/>GLU JECZ.)</u>  |
| II śniadanie | Nektarynka 1 szt. (120 g)<br>Brokułowa z ryżem<br>(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos cytrynowy (80 ml)<br><u>(GLU, PSZ, MLE.)</u><br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej i jabłka z<br>olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany<br>(100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Banan (120 g) 1 szt.<br>Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos pietruszkowy (80 ml)<br><u>(GLU, PSZ, MLE.)</u><br>Marchew gotowana (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Nektarynka 1 szt. (120 g)<br>Waffle ryżowe (30 g)<br>Brokułowa z ryżem<br>(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos cytrynowy (80 ml)<br><u>(GLU, PSZ, MLE.)</u><br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej i jabłka z<br>olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany<br>(100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml) | Nektarynka 1 szt. (120 g)<br>Brokułowa z ryżem<br>(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos cytrynowy (80 ml)<br><u>(GLU, PSZ, MLE.)</u><br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej i jabłka z<br>olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany<br>(100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml) | Nektarynka 1 szt. (120 g)<br>Brokułowa z ryżem<br>b/mleka (300 ml)<br><u>(SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos cytrynowy<br>b/mleka (80 ml) <u>(GLU<br/>PSZ.)</u><br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej i jabłka z<br>olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany<br>(100 g)<br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml) | Nektarynka 1 szt. (120 g)<br>Brokułowa z ryżem<br>(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u><br>Sos cytrynowy (80 ml)<br><u>(GLU, PSZ, MLE.)</u><br>Surówka z kapusty<br>kiszzonej i jabłka z<br>olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany<br>(100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 2,5%<br>(150 g) <u>(MLE.)</u>  | Mus owocowo-warzywny<br>(100 g) produkt<br>pasteryzowany  | Jogurt naturalny 2,5%<br>(150 g) <u>(MLE.)</u>   | Jogurt naturalny 2,5%<br>(150 g) <u>(MLE.)</u>  | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany   | Jogurt naturalny 2,5%<br>(150 g) <u>(MLE.)</u>  |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni<br>(70 g) <u>(GLU, PSZ,<br/>GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (30 g)<br><u>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta jajeczna z<br>koperkiem (100 g)<br><u>(JAJ.)</u>   | Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <u>(GLU, PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u><br>Pasta z białek z koperkiem<br>(100 g) <u>(JAJ, MLE)</u><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <u>(GLU, PSZ.,<br/>GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g)<br><u>(GLU, PSZ., GLU<br/>ZYT.)</u><br>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u>   | Chleb razowy graham<br>(90 g) <u>(GLU, PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta jajeczna z<br>koperkiem (100 g)<br><u>(JAJ.)</u><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni<br>(70 g) <u>(GLU, PSZ.,<br/>GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g)<br><u>(GLU, PSZ., GLU<br/>ZYT.)</u><br>Margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (20 g)  | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <u>(GLU, PSZ,<br/>GLU, ZYT.)</u><br>Chleb graham (50 g)<br><u>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta jajeczna z<br>koperkiem (120 g)<br><u>(JAJ.)</u>   |

|               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
|               | Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                          | Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)     | Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   |
| Posiłek nocny | 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) <b>(GLU,PSZ, GOR, MLE.)</b> | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU,PSZ, SOJ, MLE.)</b> | Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <b>(GLU,PSZ, GOR, MLE.)</b> |

Ze względu losowych zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                    |  |   |  |  |   |   |
|------------------------------------|--|---|--|--|---|---|
| <b>Sobota</b><br><b>24.08.2024</b> | <b>Dieta podstawowa (1)</b>  | <b>Dieta żołądkowo/wątrobową (4)</b><br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego   | <b>Dieta cukrzycowa insulinowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | <b>Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)</b><br>dieta ubogo energetyczna   | <b>Dieta bezmleczna (6/ML)</b>  | <b>Dieta</b><br>wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)   |
| Śniadanie                          | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU, PSZ, MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU, PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% ti. (20 g) | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> |

|              |   |  |   |   |  |   |
|--------------|---|--|---|---|--|---|
|              | Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Salatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Lekkostrawna salatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna salatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)  | <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)  | Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna salatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b>(JAJ, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)  | Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Salatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  |
| II śniadanie | Arbuz (120 g)   | Banan (120 g) 1 szt.   | Arbuz (120 g)<br>Orzechy włoskie luskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>   | Arbuz (120 g)   | Arbuz (120 g)<br>Orzechy włoskie luskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>  | Arbuz (120 g)<br>Orzechy włoskie luskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>   |
| Obiad        | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (150 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (150 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (200 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Kisiel owocowy (150 ml)  | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b>   | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor biskorki (80 g)<br>Salata zielona (20 g)                        | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa (50 g)   | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b>  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Paszet drobiowy (50 g) <b>(GLU, PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)                         |

|               |  |                                     |  |  |  |  |
|---------------|--|-------------------------------------|--|--|--|--|
|               | Paszтет drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Herbata czarna (250 ml)             | drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)          | Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)          | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   |
| Posiłek nocny | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>  | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b> | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>  | 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) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                       |   |   |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| <b>Niedziela</b><br><b>25.08.2024</b> | Dieta podstawowa (1)  | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łątkowa z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego   | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łątko przyswajalnych węglowodanów  | Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8) dieta uboga energetyczna   | Dieta bezmleczna (6/ML)  | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)  |  |
| Śniadanie                             | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g) <b>(MLE.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g) <b>(MLE.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki (35 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Salata zielona (20 g) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> |

|              |  |  |  |  |  |  |   |
|--------------|--|--|--|--|--|--|---|
|              | Ser żółty (30 g)<br><b>(MLE)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Satała zielona (20 g)<br>Kakao z mlekiem (250 ml)<br><b>(MLE)</b>  |  | Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Satała zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | Herbata czarna b/c (250 ml)  | Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Satała zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Ser żółty (50 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Satała zielona (20 g)<br>Kakao z mlekiem (250 ml)<br><b>(MLE)</b>   |   |
| II śniadanie | Jabko (120 g) 1 szt.   | Banan (120 g) 1 szt.   | Jabko (120 g) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)  | Jabko (120 g) 1 szt.   | Jabko (120 g) 1 szt.   | Jabko (120 g) 1 szt.   |   |
| Obiad        | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Katafor gotowany (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ. JAJ. SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |   |
| Podwieczorek | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE)</b>   | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE)</b>   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)  | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.   | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE)</b>   |   |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Satałka caprese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata czarna (250 ml)  | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Satałka caprese, biskotki (80 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata czarna (250 ml)                                       | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Satałka caprese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Satałka caprese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata b/c (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Satałka caprese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)                | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (70 g)<br>Satałka caprese (150 g) <b>(MLE)</b><br>Herbata czarna (250 ml) |



|               |   |                                |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (20 g)<br>Hummus (30 g)<br><b>(SEZ.)</b> | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt. | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b> | Herbata b/c (250 ml)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b> |
|---------------|---|--------------------------------|--|--|--|--|--|

Ze względu losowych zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                    |  |  |   |  |   |   |  |
|------------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>Poniedziałek<br/>26.08.2024</b> | <b>Dieta podstawowa (1)</b>  | <b>Dieta</b><br>żółdkowo/wątrobowa (4)<br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzielanie soku żółdkowego  | <b>Dieta cukrzycowa insulinowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | <b>Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8)</b><br>dieta ubogoenergetyczna  | <b>Dieta bezmleczna</b><br>(6/ML)   | <b>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa</b><br>(9)   |  |
| <b>Śniadanie</b>                   | <b>Dieta podstawowa (1)</b><br>Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | <b>Dieta</b><br>żółdkowo/wątrobowa (4)<br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzielanie soku żółdkowego<br>Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</b><br>Miód (30 g)<br>Pomidór b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | <b>Dieta cukrzycowa insulinowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | <b>Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8)</b><br>dieta ubogoenergetyczna<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | <b>Dieta bezmleczna</b><br>(6/ML)<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | <b>Dieta bezmleczna</b><br>(6/ML)<br>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | <b>Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa</b><br>(9)<br>Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (60 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (80 g) <b>(SOJ., GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> |
| <b>II śniadanie</b>                | Jabłko (100 g) 1 szt.  | Wafle ryżowe (50 g)  | Jabłko (100 g) 1 szt.   | Jabłko (100 g) 1 szt.  | Jabłko (100 g) 1 szt.   | Budyn o smaku czekoladowym (150 ml) <b>(MLE.)</b>   |  |

|               |   |   |  |  |  |  |   |
|---------------|---|---|--|--|--|--|---|
| Obiad         | Barszcz ukraiński (300 ml) <b>(MLE, SEL, GOR.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br><b>(MLE.)</b><br>Surowka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz ukraiński (300 ml) <b>(MLE, SEL, GOR.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Buraaczki gotowane (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz ukraiński (300 ml) <b>(MLE, SEL, GOR.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Surowka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz ukraiński (300 ml) <b>(MLE, SEL, GOR.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (100 g)<br>Surowka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz ukraiński niezabielany (b/mleka) (300 ml) <b>(SEL, GOR.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Surowka z białej kapusty b/mleka (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL.)</b><br>Surowka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz ukraiński (300 ml) <b>(MLE, SEL, GOR.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU, PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Surowka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b><br>Kompot owocowy (250 ml) |   |
| Podwieczorek  | Kisiel owocowy (150 g)  | Kisiel owocowy (150 g)  | Kisiel owocowy b/c (150 g)   | Kisiel owocowy b/c (150 g)   | Kisiel owocowy b/c (150 g)   | Kisiel owocowy b/c (150 g)   |   |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU, PSZ, GLU, ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser zółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOL.)</b><br>Twaróg chudy (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor biskorki (60 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser zółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU, PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser zółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Polędwica sopocka (60 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser zółty (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU, PSZ., GLU, ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser zółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU, PSZ., JAU, SOL, MLE.)</b>   | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU, PSZ., JAU, SOL, MLE.)</b>   | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU, PSZ., SOL, MLE.)</b>  | Wafle ryżowe (30 g)  | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka   | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU, PSZ., SOL, MLE.)</b>  |   |

|          |  |  |  |  |   |   |
|----------|--|--|--|--|---|---|
| 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: 2537 kcal; B: 102,3 g; T: 59,39 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; W: 396,91 g; w tym cukry ogółem: 80,53 g; bł.: 25,15 g; Sól: 5,41 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: 85,62 g; T: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; W: 237,90 g; w tym cukry ogółem: 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 względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                             |   |  |   |  |  |  |
|-----------------------------|---|--|---|--|--|--|
| <b>Wtorek</b><br>27.08.2024 | <b>Dieta podstawowa (1)</b>   | <b>Dieta</b><br>żołądkowo/wątrobową (4)<br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego   | <b>Dieta cukrzycowa insuliniowa (6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | <b>Dieta cukrzycowa uboga energetyczna (8)</b><br>dieta ubogoenergetyczna  | <b>Dieta bezmleczna (6/ML)</b>   | <b>Dieta</b><br>wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)  |
| <b>Śniadanie</b>            | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Białko jajka kurzego 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Pomidor b/śkórki (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1/2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1/2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> |
| <b>II śniadanie</b>         | Arbuz (120 g)   | Ciastka biszkoptowe (30 g) <b>(GLU PSZ, JAJ)</b>   | Arbuz (120 g)   | Arbuz (120 g)  | Arbuz (120 g)  | Arbuz (120 g)  |

|              |  |   |  |  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|--|--|
| Obiad        | Brokułowa z ziemniakami (300 ml)<br><b>(GLU PSZ. MLE SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ. MLE SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Marchew gotowana puree (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ. MLE SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ. MLE SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ. MLE SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b><br>Gulasz duszony z topatki wieprzowej (200 g) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek wiejski owocowy (150 g)  | Serek wiejski owocowy (150 g)   | Sok pomidorowy (200 ml)  | Sok pomidorowy (200 ml)  | Sok pomidorowy (200 ml)  | Serek wiejski owocowy (150 g)  |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor b/skorci (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Pomidor (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ZYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica soppocka (70 g) <b>(SOJ)</b><br>Zdęty ser (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   |
| 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.  |

Ze względu na losowych zastrzeżenie się zmian w jadłospisie.