

<b>Poniedziałek 01.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Polędwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Polędwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Polędwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Polędwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Devolay (120 g) <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)

Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kiwi (100 g) 1 szt.
Wartości	E: 2264 kcal; B: 104,49 g; T: 73,06 g; Kw. tł. nasy.: 37,21 g; W: 302,24 g; w tym cukry ogółem: 77,40 g; bł.: 30,46 g; Sól: 10,57 g.	E: 2043 kcal; B: 103,94 g; T: 45,38 g; Kw. tł. nasy.: 23,67 g; W: 307,99 g; w tym cukry ogółem: 86,98 g; bł.: 19,70 g; Sól: 8,48 g.	E: 2060 kcal; B: 103,47 g; T: 74,51 g; Kw. tł. nasy.: 39,72 g; W: 254,52 g; w tym cukry ogółem: 48,82 g; bł.: 34,73 g; Sól: 11,07 g.	E: 1885 kcal; B: 96,17 g; T: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 34,45 g; W: 230,11 g; w tym cukry ogółem: 47,61 g; bł.: 36,92 g; Sól: 9,80 g.

Wtorek 02.01.2024	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
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno- żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szyńka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szyńka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Twaróg chudy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bułka grahamka (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JE CZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JE CZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JE CZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b><u>(GLU JE CZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g)

			Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany
Wartości	E: 2088 kcal; B: 88,61 g; T: 76,60 g; Kw. tł. nasy.: 33,79 g; W: 269,26 g; w tym cukry ogółem: 55,71 g; bł.: 30,22 g; Sól: 8,70 g.	E: 2119 kcal; B: 92,23 g; T: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 26,89 g; W: 304,43 g; w tym cukry ogółem: 71,71 g; bł.: 21,37 g; Sól: 5,84 g.	E: 2240 kcal; B: 97,75 g; T: 86,69 g; Kw. tł. nasy.: 39,90 g; W: 284,64 g; w tym cukry ogółem: 43,53 g; bł.: 38,77 g; Sól: 8,30 g.	E: 1901 kcal; B: 86,29 g; T: 80,21 g; Kw. tł. nasy.: 36,90 g; W: 225,17 g; w tym cukry ogółem: 53,45 g; bł.: 33,63 g; Sól: 7,14 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 03.01.2024	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
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno- żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka gotowana (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka gotowana (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kotlet schabowy (120 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Jabłko (120 g) 1 szt.
Wartości	E: 2053 kcal; B: 82,33 g; T: 73,19 g; Kw. tł. nasy.: 42,70 g; W: 273,56 g; w tym cukry ogółem: 60,98 g; bł.: 34,24 g; Sól: 7,13 g.	E: 2035 kcal; B: 95,04 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 38,51 g; W: 271,60 g; w tym cukry ogółem: 62,54 g; bł.: 25,59 g; Sól: 6,99 g.	E: 1947 kcal; B: 65,98 g; T: 69,72 g; Kw. tł. nasy.: 35,97 g; W: 276,93 g; w tym cukry ogółem: 40,18 g; bł.: 44,71 g; Sól: 9,03 g.	E: 1698 kcal; B: 58,32 g; T: 63,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; W: 232,97 g; w tym cukry ogółem: 54,31 g; bł.: 48,23 g; Sól: 7,60 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Czwartek 04.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Parówki drobiowe (90 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szyńka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)
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: 2432 kcal; B: 111,66 g; T: 81,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; W: 317,83 g; w tym cukry ogółem: 41,14 g; bł.: 16,89 g; Sól: 6,92 g.	E: 2426 kcal; B: 111,68 g; T: 92,34 g; Kw. tł. nasy.: 37,99 g; W: 301,24 g; w tym cukry ogółem: 36,07 g; bł.: 33,11 g; Sól: 5,26 g.	E: 2080 kcal; B: 101 g; T: 85,98 g; Kw. tł. nasy.: 34,62 g; W: 235,70 g; w tym cukry ogółem: 47,62 g; bł.: 33,56 g; Sól: 3,87 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



Piątek 05.01.2024	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
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany naturalny z ziołami (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa barszcz biały (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Bukiet gotowanych warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z białka z jogurtem i koperkiem (60 g) <b><u>(MLE, JAJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (70 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Pieczywo chrupkie (60 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarogiem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg chudy (20 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości	E: 2517 kcal; B: 74,68 g; T: 95,72 g; Kw. tł. nasy.: 32,73 g; W: 341,63 g; w tym cukry ogółem: 45,15 g; bł.: 35,10 g; Sól: 10,23 g.	E: 2186 kcal; B: 65,45 g; T: 67,52 g; Kw. tł. nasy.: 20,47 g; W: 334,60 g; w tym cukry ogółem: 64,72 g; bł.: 14,38 g; Sól: 7,25 g.	E: 2296 kcal; B: 71,69 g; T: 89,97 g; Kw. tł. nasy.: 33,03 g; W: 310,22 g; w tym cukry ogółem: 46,33 g; bł.: 36,17 g; Sól: 9,01 g.	E: 2057 kcal; B: 63,05 g; T: 86,16 g; Kw. tł. nasy.: 30,32 g; W: 262,40 g; w tym cukry ogółem: 44,12 g; bł.: 37,07 g; Sól: 7,26 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota 06.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Kefir (200 ml) <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno- żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek kanapkowy (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Mus owocowy (150 g)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (120 g /50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)

Podwieczorek	Jogurt naturalny (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Polędwica sopocka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek kanapkowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Polędwica sopocka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Polędwica sopocka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywny (200 ml) <b><u>(SEL.)</u></b>	Sok warzywny (200 ml) <b><u>(SEL.)</u></b>	Kanapka z twarożkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Sok warzywny (200 ml) <b><u>(SEL.)</u></b>
Wartości	E: 1868 kcal; B: 74,25 g; T: 58,35 g; Kw. tł. nasy.: 32,89 g; W: 269,50 g; w tym cukry ogółem: 49,97 g; bł.: 27,12 g; Sól: 7,41 g.	E: 1841 kcal; B: 77,49 g; T: 37,98 g; Kw. tł. nasy.: 18,75 g; W: 250,14 g; w tym cukry ogółem: 36,39 g; bł.: 14,48 g; Sól: 6,39 g.	E: 2080 kcal; B: 76,51 g; T: 74,77 g; Kw. tł. nasy.: 34,19 g; W: 288,40 g; w tym cukry ogółem: 53,81 g; bł.: 36,70 g; Sól: 8,13 g.	E: 1572 kcal; B: 64,26 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,22 g; W: 224,19 g; w tym cukry ogółem: 51,23 g; bł.: 35,75 g; Sól: 6,69 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 07.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</b> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (40 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Jabłko (120 g) 1 szt.
Wartości	E: 2468 kcal; B: 104,03 g; T: 81,39 g; Kw. tł. nasy.: 40,30 g; W: 336,95 g; w tym cukry ogółem: 58,71 g; bł.: 36,16 g; Sól: 5,15 g.	E: 2566 kcal; B: 103,32 g; T: 59,79 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; W: 403,86 g; w tym cukry ogółem: 85,46 g; bł.: 27,58 g; Sól: 5,39 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.