

Poniedziałek 04.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) <u>(MLE)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (200 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (80 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi z pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Lekkostrawny gulasz warzywny (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (100 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi z pomarańczy z olejem (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)			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 (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) (<u>RYB., SEL.</u>) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) (<u>MLE, RYB.</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i tuńczyka (100 g) (<u>MLE, RYB.</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Ser żółty (80 g) (<u>MLE.</u>) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt. (60 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, MLE.</u>)	Bułka maślana 1 szt. (60 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) (<u>GLU PSZ.</u>)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) (<u>GLU PSZ., SOJ, MLE.</u>)
Wartości:	E: 2423 kcal; B: 112 g; T: 98 g; Kw. tł. nasy.: 47g; W:280 g; w tym cukry ogółem: 57 g; bł.: 22 g; Sól: 4 g.	E: 2203 kcal; B: 89 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 310 g; w tym cukry ogółem: 79 g; bł.: 21 g; Sól: 5 g.	E: 2002 kcal; B: 93 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 266 g; w tym cukry ogółem: 50 g; bł.: 34 g; Sól: 5 g.	E: 1898 kcal; B: 93 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; W: 238 g; w tym cukry ogółem: 49 g; bł.: 37 g; Sól: 4 g.	E: 1739 kcal; B: 82 g; T: 37 g; Kw. tł. nasy.: 8 g; W: 288 g; w tym cukry ogółem: 47 g; bł.: 37 g; Sól: 8 g.	E: 3042 kcal; B: 154 g; T: 115 g; Kw. tł. nasy.: 56 g; W: 355 g; w tym cukry ogółem: 99 g; bł.: 28 g; Sól: 9 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 05.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny b/mleka (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)

	Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. (MLE.)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)
Wartości:	E: 2517 kcal; B: 124 g; T: 101 g; Kw. tł. nasy.: 50 g; W: 281 g; w tym cukry ogółem: 63 g; bł.: 27 g; Sól: 7 g.	E: 2584 kcal; B: 122 g; T: 93 g; Kw. tł. nasy.: 47 g; W: 320 g; w tym cukry ogółem: 86 g; bł.: 22 g; Sól: 7 g.	E: 2625 kcal; B: 117 g; T: 95 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 337 g; w tym cukry ogółem: 72 g; bł.: 38 g; Sól: 7 g.	E: 2273 kcal; B: 105 g; T: 87 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 278 g; w tym cukry ogółem: 50 g; bł.: 41 g; Sól: 7 g.	E: 2210 kcal; B: 103 g; T: 61 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; W: 322 g; w tym cukry ogółem: 51 g; bł.: 44 g; Sól: 8 g.	E: 2677 kcal; B: 140 g; T: 107 g; Kw. tł. nasy.: 53 g; W: 294 g; w tym cukry ogółem: 62 g; bł.: 29 g; Sól: 8 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 06.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)

Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU PSZ.) Kluski śląskie (150 g) (JAJ.) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (GLU, SEL.) (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)	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) (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) (SEL.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g)

			(25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>			<u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	E: 2521 kcal; B: 81 g; T: 90 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; W: 343 g; w tym cukry ogółem: 55 g; bł.: 26 g; Sól: 6 g.	E: 2477 kcal; B: 81 g; T: 80 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 356 g; w tym cukry ogółem: 88 g; bł.: 14 g; Sól: 6 g.	E: 2371 kcal; B: 82 g; T: 88 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 322 g; w tym cukry ogółem: 44 g; bł.: 25 g; Sól: 8 g.	E: 2095 kcal; B: 72 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 283 g; w tym cukry ogółem: 43 g; bł.: 31 g; Sól: 5 g.	E: 2120 kcal; B: 76 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 311 g; w tym cukry ogółem: 42 g; bł.: 27 g; Sól: 8 g.	E: 2706 kcal; B: 99 g; T: 107 g; Kw. tł. nasy.: 49 g; W: 337 g; w tym cukry ogółem: 38 g; bł.: 25 g; Sól: 8 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 07.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (150 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c z olejem (100 g) (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (80 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)

	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Wartości:	E: 2272 kcal; B: 96 g; T: 88 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 293 g; w tym cukry ogółem: 66 g; bł.:30 g; Sól: 7 g	E:2316 kcal; B: 110 g; T: 81 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 344 g; w tym cukry ogółem: 88 g; bł.: 20 g; Sól: 7 g	E: 2300 kcal; B: 104 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 292 g; w tym cukry ogółem: 37 g; bł.: 39 g; Sól: 8 g	E: 2091 kcal; B: 103 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 262 g; w tym cukry ogółem: 36 g; bł.: 42 g; Sól: 7 g	E: 2159 kcal; B: 104 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; W: 292 g; w tym cukry ogółem: 37 g; bł.: 39 g; Sól: 8 g	E: 2616 kcal; B: 132 g; T: 100 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; W: 303 g; w tym cukry ogółem: 52g; bł.: 29 g; Sól: 8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 08.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SOJ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.)

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

	Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.)
Wartości:	E: 2210 kcal; B: 99 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; W: 282 g; w tym cukry ogółem: 47 g; bł.: 26 g; Sól: 7 g	E: 2184 kcal; B: 96 g; T: 60 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 318 g; w tym cukry ogółem: 70 g; bł.: 21 g; Sól: 8 g	E: 2198 kcal; B: 105g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 285 g; w tym cukry ogółem: 37 g; bł.: 31 g; Sól: 8 g	E: 1922 kcal; B: 99 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 225 g; w tym cukry ogółem: 28 g; bł.: 33 g; Sól: 8 g	E: 2009 kcal; B: 75 g; T: 64 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; W: 287 g; w tym cukry ogółem: 47 g; bł.: 32 g; Sól: 9 g	E: 2259 kcal; B: 117 g; T: 80 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 271 g; w tym cukry ogółem: 47 g; bł.: 24 g; Sól: 9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 09.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.)

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

	Pasztet drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Wartości:	E: 2210 kcal; B: 97 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; W: 288 g; w tym cukry ogółem: 49 g; bł.: 25 g; Sól: 7 g	E: 2344 kcal; B: 108 g; T: 87 g; Kw. tł. nasy.: 37 g; W: 283 g; w tym cukry ogółem: 55 g; bł.: 13 g; Sól: 7 g	E: 2232 kcal; B: 85 g; T: 84 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 295 g; w tym cukry ogółem: 23 g; bł.: 33 g; Sól: 7 g	E: 1810 kcal; B: 77 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; W: 237 g; w tym cukry ogółem: 28 g; bł.: 35 g; Sól: 7 g	E: 2244 kcal; B: 92 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; W: 316 g; w tym cukry ogółem: 43 g; bł.: 35 g; Sól: 8 g	E: 2703 kcal; B: 119 g; T: 107 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 323 g; w tym cukry ogółem: 45 g; bł.: 26 g; Sól: 8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 10.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Serek waniliowy (150 g) (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (10 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) (SEZ.)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Hummus (30 g) (SEZ.)
Wartości:	E: 2549 kcal; B:117 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 314 g; w tym cukry ogółem: 73 g; bł.: 30 g; Sól: 8 g	E: 2480 kcal; B: 116 g; T: 82 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; W: 323 g; w tym cukry ogółem: 94 g; bł.: 22 g; Sól: 6 g	E: 2459 kcal; B: 111 g; T: 82 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 327 g; w tym cukry ogółem:48 g; bł.:40 g; Sól: 8 g	E: 1973 kcal; B: 89 g; T: 71 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 250 g; w tym cukry ogółem: 46 g; bł.: 41 g; Sól: 8 g	E: 1924 kcal; B: 96 g; T:58 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 262 g; w tym cukry ogółem: 45 g; bł.: 35 g; Sól: 8 g	E: 2520 kcal; B: 126 g; T: 95 g; Kw. tł. nasy.: 39g; W: 292 g; w tym cukry ogółem: 70 g; bł.: 29 g; Sól: 8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.