

Poniedziałek 08.01.2024	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	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>
II śniadanie	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> 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)	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>	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>

	Kompot owocowy (250 ml)	Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Gruszka 1 szt. (150 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Gruszka 1 szt. (150 g)	Gruszka 1 szt. (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata (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 z twarogu i tuńczyka (100 g) (MLE, RYB.) 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 z twarogu i tuńczyka (100 g) (MLE, RYB.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt. (60 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka maślana 1 szt. (60 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE)
Wartości:	E: 2531,05 kcal; B: 98,95 g; T: 70,06 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,00 g; W: 385,79 g; w tym cukry ogółem: 86 g. Bł.: 36,81 g; sól: 7,00 g	E: 2553,50 kcal; B: 91,95 g; T: 62,52 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,22 g; W: 420,46 g; w tym cukry ogółem: 119,46 g. Bł.: 30,97 g; sól: 7,04 g	E: 2068,82 kcal; B: 86,62 g; T: 62,03 g; Kw. Tł. Nasy.: 29,06 g; W: 308,36 g; w tym cukry ogółem: 50,62 g. Bł.: 44,93 g; sól: 7,00 g	E: 1824,71 kcal; B: 75,53 g; T: 57,29 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,24 g; W: 269,59 g; w tym cukry ogółem: 49,49 g. Bł.: 40,18 g; sól: 6,49 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 09.01.2024	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
Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym (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> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szyńka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Płatki jaglane błyskawiczne 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> Szyńka 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 PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szyńka 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 JĘCZ.)</u>	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szyńka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
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.	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JĘCZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Filet z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>

	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi 1 szt. (90 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi 1 szt. (90 g)	Kiwi 1 szt. (90 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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szyunka drobiowa (30 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szyunka drobiowa (30 g) <u>(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% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szyunka drobiowa (30 g) <u>(MLE)</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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szyunka drobiowa (30 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus Tymbark ryż + owoce (100 g) 1 szt.	Mus Tymbark ryż + owoce (100 g) 1 szt.	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>
Wartości:	E: 2143,77 kcal; B: 95,38 g; T: 56,79 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,10 g; W: 335,58 g; w tym cukry ogółem: 89,52 g. Bł.: 34,82 g; sól: 8,27 g	E: 2050,43 kcal; B: 96,79 g; T: 40,31 g; Kw. Tł. Nasy.: 16,35 g; W: 335,66 g; w tym cukry ogółem: 88,17 g. Bł.: 27,65 g; sól: 5,62 g	E: 2186,82 kcal; B: 106,22 g; T: 63,76 g; Kw. Tł. Nasy.: 30,46 g; W: 317,16 g; w tym cukry ogółem: 59,57 g. Bł.: 40,52 g; sól: 9,77 g	E: 1702,96 kcal; B: 87,18 g; T: 52,61 g; Kw. Tł. Nasy.: 24,17 g; W: 238,45 g; w tym cukry ogółem: 23,07 g. Bł.: 35,51 g; sól: 8,91 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 10.01.2024	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 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 JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</u>	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JĘCZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> 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)
II śniadanie	Morela 2 szt. (100 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Morela 2 szt. (100 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>	Morela 2 szt. (100 g)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz ukraiński z ziemniakami b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>

	Makaron ze szpinakiem i serem żółtym (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Makaron ze szpinakiem i twarogiem (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (300 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c(150 ml)
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> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</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% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% (200 ml) 1 szt.	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% (200 ml) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l (1 szt.)
Wartości:	E: 2582,87 kcal; B: 79,67 g; T: 100,48 Kw. Tł. Nasy.: 46,37 g; W: 333,25 g; w tym cukry ogółem: 78,06 g. Bł.: 45,85 g; sól: 8,79 g	E: 2390,73 kcal; B: 89,96 g; T: 60,11 g; Kw. Tł. Nasy.: 26,11 g; W: 383,31 g; w tym cukry ogółem: 102,98 g. Bł.: 26,40 g; sól: 5,79 g	E: 2289,93 kcal; B: 90,53 g; T: 66,34 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,66 g; W: 350,89 g; w tym cukry ogółem: 55,16 g. Bł.: 43,10 g; sól: 7,25 g	E: 1732,28 kcal; B: 69,88 g; T: 54,97 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,63 g; W: 254,60 g; w tym cukry ogółem: 21,62 g. Bł.: 35,20 g; sól: 5,47 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 11.01.2024	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	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. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na 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) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>	Jogurt z płatkami owsianymi i musem truskawkowym b/c (150 g) <u>(MLE, GLU OW.)</u>
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</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 (100 g) <u>(MLE.)</u>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (100 g)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</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 (100 g) <u>(MLE.)</u>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (150 g) <u>(GLU JĘCZ.)</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 (100 g) <u>(MLE.)</u>

	Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Seler z pietruszką gotowany (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Ciastka Petit Beuree (50 g)	Ciastka Petit Beuree (50 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%) (20 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Wartości:	E: 2399,97 kcal; B: 104,82 g; T: 69,38 Kw. Tł. Nasy.: 26,25 g; W: 354,70 g; w tym cukry ogółem: 73,09 g. Bł.: 37,44 g; sól: 9,58 g	E: 2314,96 kcal; B: 102,33 g; T: 56,30 g; Kw. Tł. Nasy.: 22,26 g; W: 363,07 g; w tym cukry ogółem: 73,24 g. Bł.: 35,19 g; sól: 7,67 g	E: 2480,82 kcal; B: 113,22 g; T: 81,05 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,02 g; W: 344,42 g; w tym cukry ogółem: 36,36 g. Bł.: 52,92 g; sól: 10,93 g	E: 2108,33 kcal; B: 110,18 g; T: 79,81 g; Kw. Tł. Nasy.: 27,87 g; W: 318,70 g; w tym cukry ogółem: 35,29 g. Bł.: 50,40 g; sól: 10,59 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 12.01.2024	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 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
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)
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś pieczony (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś gotowany (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)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Łosoś pieczony (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Łosoś gotowany (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (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>
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> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta 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% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 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 jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, GOR.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Pieczycwo chrupkie (60 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) – produkt pasteryzowany (1 szt.)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	E: 2415,50 kcal; B: 107,04 g; T: 84,20 Kw. Tł. Nasy.: 27,22 g; W: 316,08 g; w tym cukry ogółem: 89,98 g. Bł.: 378,78 g; sól: 8,08 g	E: 2198,50 kcal; B: 101,51 g; T: 63,93 g; Kw. Tł. Nasy.: 23,18 g; W: 314,55 g; w tym cukry ogółem: 81,40 g. Bł.: 21,35 g; sól: 5,62 g	E: 2288,09 kcal; B: 109,84 g; T: 85,67 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,83 g; W: 288,54 g; w tym cukry ogółem: 45,35 g. Bł.: 37,17 g; sól: 9,31 g	E: 1725,64 kcal; B: 81,26 g; T: 61,50 g; Kw. Tł. Nasy.: 21,78 g; W: 227,83 g; w tym cukry ogółem: 19,72 g. Bł.: 30,49 g; sól: 8,12 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 13.01.2024	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	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.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (MLE, SEL.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (MLE, SEL.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (MLE, SEL.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)	Ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (150 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (150 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (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>
Wartości:	E: 2321 kcal; B: 101,8 g; T: 81,39 Kw. Tł. Nasy.: 40,61 g; W: 298,15 g; w tym cukry ogółem: 84,16 g. Bł.: 27,81 g; sól: 7,5 g	E: 2276 kcal; B: 108,16 g; T: 78,14 g; Kw. Tł. Nasy.: 32,65 g; W: 283,71 g; w tym cukry ogółem: 62,52 g. Bł.: 14,99 g; sól: 6,56 g	E: 2522 kcal; B: 100,5 g; T: 100,73 g; Kw. Tł. Nasy.: 41,87 g; W: 314,02 g; w tym cukry ogółem: 63,01 g. Bł.: 37,93 g; sól: 9,18 g	E: 2110 kcal; B: 91,97 g; T: 80,21 g; Kw. Tł. Nasy.: 36,90 g; W: 260,7 g; w tym cukry ogółem: 66,72 g. Bł.: 38,87 g; sól: 7,69 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 14.01.2024	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 jaglana z jabłkami i cynamonem (250 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)	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> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jaglana z jabłkami i cynamonem b/c (250 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> Szyńka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jaglana z jabłkami i cynamonem b/c (250 g) Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szyńka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 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> Połędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Połędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Połędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Połędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Mus owocowy (100 g) – produkt pasteryzowany, 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>
Wartości:	E: 2500 kcal; B: 106,2 g; T: 93,3 Kw. Tł. Nasy.: 41,5 g; W: 324,0 g; w tym cukry ogółem: 72,83 g. Bł.: 40,6 g; sól: 5,44 g	E: 2364 kcal; B: 103,8 g; T: 69,42 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,65 g; W: 335,57 g; w tym cukry ogółem: 74,95 g. Bł.: 22,80 g; sól: 5,06 g	E: 2449 kcal; B: 108,3 g; T: 92,2 g; Kw. Tł. Nasy.: 28,65 g; W: 310,26 g; w tym cukry ogółem: 55,12 g. Bł.: 43,20 g; sól: 7,69 g	E: 2058 kcal; B: 88,96 g; T: 81,7 g; Kw. Tł. Nasy.: 37,69 g; W: 253,77 g; w tym cukry ogółem: 53,48 g. Bł.: 43,04 g; sól: 6,85 g

* Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.