

Poniedziałek 11.03.2024	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, 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> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b><u>(SEL, MLE, JAJ.)</u></b> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, 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 (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, 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 (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>

Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <b>(SEL, GLU.)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b> Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU)</b>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szyńka drobiowa (40 g) <b>(SOJ.)</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>	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</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> Ser żółty (60 g) <b>(MLE.)</b>

	<p><b><u>PSZ, GLU</u></b>  <b><u>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)</p>	<p>Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE)</u></b>  Pomidor b/skórki (60 g)  Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE)</u></b>  Ogórek świeży (50 g)  Sałata zielona (20 g)  Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)  Polędwica sopocka (60 g)  Ogórek świeży (50 g)  Sałata zielona (20 g)  Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Ogórek świeży (50 g)  Sałata zielona (20 g)  Herbata czarna (250 ml)</p>
Posiłek nocny	<p>Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b></p>	<p>Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b></p>	<p>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></p>	<p>Wafle ryżowe (30 g)</p>	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b></p>	<p>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></p>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 12.03.2024	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
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> Szynka 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> Szynka 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)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Szynka drobiowa (50 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>
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.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>

	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JĘCZ.)</u></b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <b><u>(GLU PSZ SEL.)</u></b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><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> Połudwica sopočka (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> Połudwica sopočka (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> Połudwica sopočka (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> Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (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> Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (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	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g),	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>

					szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ)</b>	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Środa 13.03.2024</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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, 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> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b>(RYB.)</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g)

	ziołami (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>		ziołami (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Kawa zbożowa (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.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (90 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kotlet jajeczny z pieca (120 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b>(MLE.)</b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b>(MLE.)</b>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Paszтет z soczewicy (60 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Paszтет z soczewicy (60 g)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g)	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> Paszтет z soczewicy (100 g) <b>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g)

	<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)		<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	<b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</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>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



Czwartek 14.03.2024	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
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> Jajecznicą ze szczypiorkiem na maśle (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> Jajecznicą ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Jajecznicą ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicą ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ)</u></b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Jajecznicą ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	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.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udka z kurczaka gotowane (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udka z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Udka z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udka z kurczaka pieczone (150 g)

	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)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	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)	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)	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)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <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> 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> Szynka 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 czarna 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 czarna b/c (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (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)	Kisiel owocowy b/c (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>

			<b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>			
--	--	--	------------------------------------	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Piątek 15.03.2024</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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
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-pszena (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)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b><u>(RYB.)</u></b>	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-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)

					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.	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 (miruna) (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej 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 (miruna) (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 (miruna) (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej 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 (miruna) (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej 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 (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (miruna) (150 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (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	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</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 jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g)	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)	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 czarna b/c (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	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 jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g)

	Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		(b/mleka) (60 g) ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży (70 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna (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>GLU PSZ, MLE.</b> )	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z twarogiem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg chudy (20 g) ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota 16.03.2024</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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki kukurydziane 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-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Serek kanapkowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 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> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane 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-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Mus owocowy (150 g)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>

Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym duszony (120 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (180 g/ 100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy (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>	Kisiel owocowy (150 ml)	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> Połędwica sopočka (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> Połędwica sopočka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna 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 sopočka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połędwica sopočka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (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> Połędwica sopočka (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (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.)	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),

			skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )			masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 17.03.2024</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	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (10 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Poledwica sopocka (70 g) ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor b/skórki (100 g)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <b><u>SEL.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <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> ) Poledwica sopocka (70 g) ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor (100 g)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <b><u>SEL.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> )



	Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (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.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Devolay smażony (120 g) <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszzonej 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 kiszzonej 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 kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (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 kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Devolay smażony (150 g) <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</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)	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 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)	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 graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	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 (100 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.