

Poniedziałek 15.01.2024	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 owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, 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 (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) (SEL, MLE, JAJ.) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <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> Ogórek świeży (50 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> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Jabłko (120 g) 1 szt.
Wartości	E: 2468 kcal; B: 104,03 g; T: 81,39 g; Kw. tł. nasy.: 40,30 g; W: 336,95 g; w tym cukry ogółem: 58,71 g; bł.: 36,16 g; Sól: 5,15 g.	E: 2566 kcal; B: 103,32 g; T: 59,79 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; W: 403,86 g; w tym cukry ogółem: 85,46 g; bł.: 27,58 g; Sól: 5,39 g.	E: 2311 kcal; B: 98,45 g; T: 80,35 g; Kw. tł. nasy.: 39,17 g; W: 313,20 g; w tym cukry ogółem: 40,40 g; bł.: 37,33 g; Sól: 6,44 g.	E: 1756 kcal; B: 85,62 g; T: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; W: 237,90 g; w tym cukry ogółem: 38,24 g; bł.: 34,73 g; Sól: 4,44 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 16.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, 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 drobiowa (30 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Twaróg chudy (30 g) <u>(MLE.)</u> Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JE CZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JE CZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JE CZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JE CZ.)</u> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 17.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, 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 gotowana (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka gotowana (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 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 drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet schabowy (120 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (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> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 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> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Jabłko (120 g) 1 szt.
Wartości	E: 2053 kcal; B: 82,33 g; T: 73,19 g; Kw. tł. nasy.: 42,70 g; W: 273,56 g; w tym cukry ogółem: 60,98 g; bł.: 34,24 g; Sól: 7,13 g.	E: 2035 kcal; B: 95,04 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 38,51 g; W: 271,60 g; w tym cukry ogółem: 62,54 g; bł.: 25,59 g; Sól: 6,99 g.	E: 1947 kcal; B: 65,98 g; T: 69,72 g; Kw. tł. nasy.: 35,97 g; W: 276,93 g; w tym cukry ogółem: 40,18 g; bł.: 44,71 g; Sól: 9,03 g.	E: 1698 kcal; B: 58,32 g; T: 63,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; W: 232,97 g; w tym cukry ogółem: 54,31 g; bł.: 48,23 g; Sól: 7,60 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 18.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</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> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.

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 (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szyńka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)
Wartości	E: 2403 kcal; B: 107,90 g; T: 94,33 g; Kw. tł. nasy.: 40,02 g; W: 290,29 g; w tym cukry ogółem: 48,08 g; bł.: 26,45 g; Sól: 4,19 g.	E: 2432 kcal; B: 111,66 g; T: 81,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; W: 317,83 g; w tym cukry ogółem: 41,14 g; bł.: 16,89 g; Sól: 6,92 g.	E: 2426 kcal; B: 111,68 g; T: 92,34 g; Kw. tł. nasy.: 37,99 g; W: 301,24 g; w tym cukry ogółem: 36,07 g; bł.: 33,11 g; Sól: 5,26 g.	E: 2080 kcal; B: 101 g; T: 85,98 g; Kw. tł. nasy.: 34,62 g; W: 235,70 g; w tym cukry ogółem: 47,62 g; bł.: 33,56 g; Sól: 3,87 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 19.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) <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> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany naturalny z ziołami (60 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Bukiet gotowanych warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa barszcz biały (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek	Bułka maślana (60 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Bułka maślana (60 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 20.01.2024	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 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 (70 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Serek kanapkowy (30 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (60 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (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.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Mus owocowy (150 g)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka (150 g) (SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (120 g /50 g) (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka (150 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 21.01.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (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.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	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.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa b/c (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Devolay (120 g) (GLU PSZ, MLE, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.