

Poniedziałek 18.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) <u>(MLE)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Ćwikła z jabłkiem b/c (90 g) Sałata zielona (10 g) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Polędwica sopocka (30 g) Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (300 ml) <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE)</u> Rzodkiewka szatkowana z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (90 g) <u>(MLE)</u> Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Banan 1 szt. (120 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (200 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (80 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi z pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Lekkostrawny gulasz warzywny (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gulasz warzywny z ciecierzycą (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Gotowane pierogi z serem (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (100 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchwi z pomarańczą, rodzynkami i olejem (100 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 19.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Krupnik jęczmienny b/mleka (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g)	Krupnik jęczmienny (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU JECZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 20.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)  Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Czwartek 21.03.2024</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	Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g)	Makaron 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%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</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)	Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g)

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



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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Piątek 22.03.2024</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	Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Kasza manna na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b>

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota 23.03.2024</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	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b>	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b>	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</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>	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b>

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 24.03.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) (MLE.)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.