

| Środa 28.08.2024 | 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 jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Parówki drobiowe (100 g) (GLU PSZ., SOJ.) Musztarda (5 g) (GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Parówki drobiowe (100 g) (GLU PSZ., SOJ.) Musztarda (5 g) (GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ., SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Parówki drobiowe (80 g) (GLU PSZ., SOJ.) Musztarda (5 g) (GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) (GLU PSZ., SOJ.) Musztarda (5 g) (GOR.) Herbata czarna b/c (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Parówki drobiowe (120 g) (GLU PSZ., SOJ.) Musztarda (5 g) (GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) |
| II śniadanie | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. Sok pomidorowy (200 ml) | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. |
| Obiad | Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (GLU PSZ, SEL.) | Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (150 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|---|---|---|
| | Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (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> | Kisiel owocowy (150 g) | Budyń śmietankowy (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 czarna 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 czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (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 (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u> | Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u> | 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> | Wafle ryżowe (30 g) | Wafle ryżowe (30 g) | 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> |
| Wartości | E: 2095 kcal; B: 71,33 g; T: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 306,56 g; w tym cukry ogółem: 59,68 g; bł.: 35,19 g; Sól: 6,14 g. | E: 2077 kcal; B: 84,04 g; T: 61,94 g; Kw. tł. nasy.: 34,21 g; W: 304,60 g; w tym cukry ogółem: 61,24 g; bł.: 26,54 g; Sól: 6,00 g. | E: 1990 kcal; B: 64,90 g; T: 69,96 g; Kw. tł. nasy.: 35,93 g; W: 289,14 g; w tym cukry ogółem: 50,95 g; bł.: 45,69 g; Sól: 7,99 g. | E: 1771 kcal; B: 58,84 g; T: 64,41 g; Kw. tł. nasy.: 32,14 g; W: 248,31 g; w tym cukry ogółem: 48,95 g; bł.: 47,01 g; Sól: 6,54 g. | E: 1940 kcal; B: 58,00 g; T: 52,57 g; Kw. tł. nasy.: 8,09 g; W: 318,53 g; w tym cukry ogółem: 55,86 g; bł.: 46,12 g; Sól: 7,36 g. | E: 2330 kcal; B: 81,47 g; T: 78,01 g; Kw. tł. nasy.: 44,12 g; W: 334,71 g; w tym cukry ogółem: 85,86 g; bł.: 36,52 g; Sól: 7,47 g. |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Czwartek 29.08.2024 | 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) <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 na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) 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> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, 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 na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | 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 na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| II śniadanie | 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. | Kiwi (100 g) 1 szt. | Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) | 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> | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) | Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|--|--|
| | Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Marchewka gotowana puree(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) <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> 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 czarna 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 czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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> Szyńka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> |
| 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: 2439 kcal; B: 91,53 g; T: 71,08 g; Kw. tł. nasy.: 22,19 g; W: 238,20 g; w tym cukry ogółem: 39,76 g; bł.: 15,25 g; Sól: 5,16 g. | E: 2551 kcal; B: 118,32 g; T: 92,91 g; Kw. tł. nasy.: 38,12 g; W: 324,20 g; w tym cukry ogółem: 36,38 g; bł.: 35,89 g; Sól: 5,26 g. | E: 2205 kcal; B: 107,64 g; T: 86,55 g; Kw. tł. nasy.: 34,75 g; W: 258,66 g; w tym cukry ogółem: 47,93 g; bł.: 36,34 g; Sól: 3,86 g. | E: 2375 kcal; B: 105,44 g; T: 76,24 g; Kw. tł. nasy.: 10,17 g; W: 329,71 g; w tym cukry ogółem: 48,71 g; bł.: 35,89 g; Sól: 4,56 g. | E: 2939 kcal; B:138,49 g; T: 118,62 g; Kw. tł. nasy.: 47,61 g; W: 339,11 g; w tym cukry ogółem: 64,54 g; bł.: 23,96 g; Sól: 5,33 g. |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Piątek 30.08.2024 | 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 | Zacierka na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Zacierka na mleku (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> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, 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> Serek kanapkowy śmietankowy (0 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) <u>(SEZ.)</u> Hummus (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Zacierka na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| II śniadanie | Nektarynka (120 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Nektarynka (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u> | Nektarynka (120 g) 1 szt. | Nektarynka (120 g) 1 szt. | Nektarynka (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u> |
| Obiad | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) | Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) | Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|---|--|
| | Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) | Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.) Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.) Kompot owocowy (250 ml) | Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Kisiel owocowy (150 ml) | Kisiel owocowy (150 ml) | Kisiel owocowy b/c (150 ml) | Kisiel owocowy b/c (150 ml) | Kisiel owocowy b/c (150 ml) | Kisiel owocowy (150 ml) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) (MLE, JAJ.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.) | Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.) | Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.) | Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.) | Napój sojowy niesłodzony 200 ml (SOJ.) | Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.) |
| Wartości | E: 2264 kcal; B: 88,80 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; W: 317,46 g; w tym cukry ogółem: 64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g. | E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g. | E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem: 62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g. | E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g. | E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem: 44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g. | E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72 g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g. |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Sobota 31.08.2024 | 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 | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, 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.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Brzoskwinia (150 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Brzoskwinia (150 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.) | Brzoskwinia (150 g) 1 szt. | Brzoskwinia (150 g) 1 szt. | Brzoskwinia (150 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.) |
| Obiad | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem(100 g) (MLE.) Buraczki gotowane (100 g) | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem(100 g) (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami (250 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem(100 g) (MLE.) | Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.) Buraczki gotowane (100 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|--|
| | Kompot owocowy (250 ml) | | Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 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> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u> | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u> | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u> |
| Wartości | E: 2250 kcal; B: 82,87 g; T: 67,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,60 g; W: 341,47 g; w tym cukry ogółem: 91,01 g; bł.: 36,87 g; Sól: 8,94 g. | E: 2344 kcal; B: 86,65 g; T: 56,22 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; W: 383,53 g; w tym cukry ogółem: 106,31 g; bł.: 28,73 g; Sól: 4,79 g. | E: 2278 kcal; B: 94,71 g; T: 66,47 g; Kw. tł. nasy.: 26,43 g; W: 342,89 g; w tym cukry ogółem: 46,69 g; bł.: 50,57 g; Sól: 8,24 g. | E: 1873 kcal; B: 76,35 g; T: 55,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; W: 284,56 g; w tym cukry ogółem: 44,34 g; bł.: 45,00 g; Sól: 6,63 g. | E: 1987 kcal; B: 63,19 g; T: 30,81 g; Kw. tł. nasy.: 8,78 g; W: 300,71 g; w tym cukry ogółem: 64,38 g; bł.: 35,24 g; Sól: 7,51 g. | E: 2358 kcal; B: 89,67 g; T: 71,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,25 g; W: 352,12 g; w tym cukry ogółem: 91,09 g; bł.: 36,81 g; Sól: 9,81 g. |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Niedziela 01.09.2024 | 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 jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU, MLE.) | Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza jęczmienna 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% (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (GLU, MLE.) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (GLU, MLE.) | Kasza jęczmienna 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) |
| II śniadanie | Jabłko (100 g) 1 szt. | Jabłko pieczone (100 g) 1 szt. | Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, MLE.) | Jabłko (100 g) 1 szt. | Jabłko (100 g) 1 szt. | Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, MLE.) |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem (350 ml) (GLU, JAJ, MLE, SEL.) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) (GLU, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) (GLU, JAJ, MLE, SEL.) | Pomidorowa z makaronem (250 ml) (GLU, JAJ, MLE, SEL.) | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (350 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) (GLU, JAJ, MLE, SEL.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|---|---|
| | Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Cukinia pieczona z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Schab pieczony w rękawie (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> | Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> | Salátka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g) | Wafle ryżowe (50 g) | Wafle ryżowe (50 g) | Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u> |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml) | Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.) | Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml) |
| Wartości | E: 2384 kcal; B: 97,6 g; T: 72,69 g; Kw. tł. | E: 2263,81 kcal; B: 95,70 g; T: 65,39 g; Kw. tł. nasy.: . | E: 2096 kcal; B: 111,99 g; T: 58,60 g; | E: 1691 kcal; B: 95,44 g; T: 46,46 g; | E: 2313 kcal; B: 106,08 g; T: 76,36 g; | E: 2657 kcal; B: 110,15 g; T: 83,72 g; Kw. tł. |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | nasy.: 25,0 g; W: 349,12 g; w tym cukry ogółem: 74,39 g; bł.: 34,67 g; Sól: 7,62 g. | 24,47 g; W: 334,37 g; w tym cukry ogółem: 65,66 g; bł.: 25,36 g; Sól: 7,21 g. | Kw. tł. nasy.: 23,98 g; W: 299,67 g; w tym cukry ogółem: 49,26 g; bł.: 44,10 g; Sól: 8,13 g. | Kw. tł. nasy.: 20,36 g; W: 237,76 g; w tym cukry ogółem: 44,37 g; bł.: 36,15 g; Sól: 9,08 g. | Kw. tł. nasy.: 12,70 g; W: 313,41 g; w tym cukry ogółem: 48,02 g; bł.: 38,04 g; Sól: 6,08 g. | nasy.: 28,48 g; W: 383,16 g; w tym cukry ogółem: 77,08 g; bł.: 40,62 g; Sól: 9,08 g. |
|--|---|---|--|--|--|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Poniedziałek 02.09.2024 | 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 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.) Rzodkiewka (50 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) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) | Ryż brązowy 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.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy 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) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | 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.) Żółty ser (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (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. | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. |
| Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami (300) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) | Wielowarzywna z ziemniakami (300) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami b/mleka | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ., MLE., SEL.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|---|
| | ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pierogi z mięsem (gotowane) (400 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | Serek homogenizowany (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> | Wafle ryżowe (50 g) | Serek homogenizowany (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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> Szyunka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> |
| Wartości | E: 2654 kcal; B: 131,17 g; T: 75,48 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 370,34 g; w | E: 2312 kcal; B: 115,68 g; T: 48,79 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; W: 359,66 g; w | E: 2565 kcal; B: 123,06 g; T: 82,25 g; Kw. tł. nasy.: 46,59 g; W: 355,38 g; w | E: 2343 kcal; B: 113,64 g; T: 81,15 g; Kw. tł. nasy.: 46,41 g; W: 308,61 g; w tym | E: 2382 kcal; B: 101,56 g; T: 46,52 g; Kw. tł. nasy.: 15,90 g; W: 360,11 g; w tym | E: 3029 kcal; B: 155,60 g; T: 85,26 g; Kw. tł. nasy.: 43,74 g; W: 417,43 g; w tym cukry ogółem: |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|
| | tym cukry ogółem: 92,02 g; bł.: 31,94 g; Sól: 6,03 g. | tym cukry ogółem: 105,83 g; bł.: 19,96 g; Sól: 5,28 g. | tym cukry ogółem: 62,37 g; bł.: 46,46 g; Sól: 6,51 g. | cukry ogółem: 61,41 g; bł.: 48,35 g; Sól: 5,59 g. | cukry ogółem: 46,96 g; bł.: 47,91 g; Sól: 5,49 g. | 96,66 g; bł.: 32,58 g; Sól: 6,71 g. |
|--|---|---|---|---|---|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Wtorek 03.09.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo pryswajalnych 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) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) 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) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (MLE) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) 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) (SEL, GLU.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) 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) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko pieczone 1 szt. (120 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|---|--|
| | | | Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. (MLE.) | | | |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE) | Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE) | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. (MLE.) | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. (MLE.) | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u> | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u> | skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u> | skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u> |
|--|--|--|--|--|--|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Środa 04.09.2024 | 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> | 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> |

| | | | | | | |
|--------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u> | | | |
| II śniadanie | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) | Banan 1 szt. (120 g) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałata (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> | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) |
| Obiad | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml) | Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</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>(MLE.)</u> |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|---|
| | Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (50 g) | Banan (120 g) 1 szt. | Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u> | Wafle ryżowe (50 g) | Wafle ryżowe (50 g) | Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u> |

Ze względu na losowy zastrzeżenie się prawo do zmian w jadłospisie.

| Czwartek 05.09.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> | Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> |

| | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| | Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.) | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.) | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.) |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| Podwieczorek | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Ciastka Petit Beuree (50 g) (GLU PSZ, MLE) | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|--|--|
| | Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Jabłko (120 g) 1 szt. | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | 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) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Piątek 06.09.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> | 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> | 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-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> |

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

| | | | | | | |
|---------------|--|---------------------|--|---|--|--|
| | Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | | Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (50 g) | Wafle ryżowe (50 g) | Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.) | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Wafle ryżowe (50 g) | Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (GLU PSZ, GOR, MLE.) |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.