

<b>Poniedziałek 29.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b><u>(SEL, MLE, JAJ.)</u></b> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

	Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>				Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>
Obiad	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Buraczki gotowane (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Klopsiki wieprzowe w sosie pietruszkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Wątróbka drobiowa z cebulką (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)

Kolacja	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Szynka drobiowa (40 g) <b><u>(SOJ.)</u></b></p> <p>Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Pomidor b/skórki (60 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Półędwica sopocka (60 g)</p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Ser żółty (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Ogórek świeży (50 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p>
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b></p>	Jabłko (120 g) 1 szt.	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p>	<p>Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b></p>

Wartości	E: 2468 kcal; B: 104,03 g; T: 81,39 g; Kw. tł. nasy.: 40,30 g; W: 336,95 g; w tym cukry ogółem: 58,71 g; bł.: 36,16 g; Sól: 5,15 g.	E: 2566 kcal; B: 103,32 g; T: 59,79 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; W: 403,86 g; w tym cukry ogółem: 85,46 g; bł.: 27,58 g; Sól: 5,39 g.	E: 2311 kcal; B: 98,45 g; T: 80,35 g; Kw. tł. nasy.: 39,17 g; W: 313,20 g; w tym cukry ogółem: 40,40 g; bł.: 37,33 g; Sól: 6,44 g.	E: 1756 kcal; B: 85,62 g; T: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; W: 237,90 g; w tym cukry ogółem: 38,24 g; bł.: 34,73 g; Sól: 4,44 g.	E: 2046 kcal; B: 97,37 g; T: 51,67 g; Kw. tł. nasy.: 13,13 g; W: 313,60 g; w tym cukry ogółem: 40,62 g; bł.: 7,33 g; Sól: 7,55 g.	E: 2804 kcal; B: 121,52 g; T: 95,78 g; Kw. tł. nasy.: 46,82 g; W: 367,60 g; w tym cukry ogółem: 73,58 g; bł.: 35,92 g; Sól: 6,67 g.
----------	--	--	--	--	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Wtorek 30.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobow a <b>(4)</b> <b>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</b>	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> <b>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> <b>dieta ubogoenergetyczn a</b>	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bułka grahamka (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bułka grahamka (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>

	Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Twaróg chudy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) 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.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b> Gulasz z łopatki wieprzowej (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) 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 (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> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 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: 2088 kcal; B: 88,61 g; T: 76,60 g; Kw. tł. nasy.: 33,79 g; W:	E: 2119 kcal; B: 92,23 g; T: 62,30 g; Kw. tł. nasy.: 26,89 g; W: 304,43 g; w tym	E: 2240 kcal; B: 97,75 g; T: 86,69 g; Kw. tł. nasy.: 39,90 g; W:	E: 1901 kcal; B: 86,29 g; T: 80,21 g; Kw. tł. nasy.: 36,90 g; W: 225,17	E: 1929 kcal; B: 93,85 g; T: 59,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,21 g; W:	E: 2322 kcal; B: 106,6 g; T: 90,6 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; W: 280,83 g; w

	269,26 g; w tym cukry ogółem: 55,71 g; bł.: 30,22 g; Sól: 8,70 g.	cukry ogółem: 71,71 g; bł.: 21,37 g; Sól: 5,84 g.	284,64 g; w tym cukry ogółem: 43,53 g; bł.: 38,77 g; Sól: 8,30 g.	g; w tym cukry ogółem: 53,45 g; bł.: 33,63 g; Sól: 7,14 g.	273,96 g; w tym cukry ogółem: 36,84 g; bł.: 41,19 g; Sól: 10,30 g.	tym cukry ogółem: 43,19 g; bł.: 30,49 g; Sól: 10,05 g.
--	---	---	---	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Środa 31.01.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b>

	Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka gotowana (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Szynka gotowana (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka gotowana (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g)
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kotlet schabowy (120 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (100 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Schab duszony w sosie własnym (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Surówka z buraczków (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kotlet schabowy (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL.)</u></b> Ziemniaki (200 g) Buraczki na ciepło (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)



	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)			
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Jabłko (120 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

			<b><u>(GLU PSZ MLE.)</u></b>			
Wartości	E: 2053 kcal; B: 82,33 g; T: 73,19 g; Kw. tł. nasy.: 42,70 g; W: 273,56 g; w tym cukry ogółem: 60,98 g; bł.: 34,24 g; Sól: 7,13 g.	E: 2035 kcal; B: 95,04 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 38,51 g; W: 271,60 g; w tym cukry ogółem: 62,54 g; bł.: 25,59 g; Sól: 6,99 g.	E: 1947 kcal; B: 65,98 g; T: 69,72 g; Kw. tł. nasy.: 35,97 g; W: 276,93 g; w tym cukry ogółem: 40,18 g; bł.: 44,71 g; Sól: 9,03 g.	E: 1698 kcal; B: 58,32 g; T: 63,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; W: 232,97 g; w tym cukry ogółem: 54,31 g; bł.: 48,23 g; Sól: 7,60 g.	E: 1866 kcal; B: 58,16 g; T: 52,73 g; Kw. tł. nasy.: 8,06 g; W: 302,76 g; w tym cukry ogółem: 64,82 g; bł.: 50,74 g; Sól: 8,40 g.	E: 2391 kcal; B: 97,29 g; T: 84,83 g; Kw. tł. nasy.: 49,30 g; W: 317,14 g; w tym cukry ogółem: 71,62 g; bł.: 33,12 g; Sól: 8,50 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Czwartek 01.02.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
--------------------------------	-----------------------------	---	---	---	--------------------------------	--

Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> ) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (10 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Parówki drobiowe (90 g) ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Serek kremowy kanapkowy (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>SEL.</u></b> ) Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Masło 82% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> ) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>SEL.</u></b> ) Masło 82% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb razowy graham (90 g) ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> ) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>SEL.</u></b> ) Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) ( <b><u>JAJ</u></b> ) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) ( <b><u>JAJ, MLE.</u></b> ) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
II śniadanie	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) ( <b><u>MLE.</u></b> )
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka	Zupa ziemniaczana (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g)

	pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Pomidor (100 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

					Salata 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) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: 2403 kcal; B: 107,90 g; T: 94,33 g; Kw. tł. nasy.: 40,02 g; W: 290,29 g; w tym cukry ogółem: 48,08 g; bł.: 26,45 g; Sól: 4,19 g.	E: 2432 kcal; B: 111,66 g; T: 81,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; W: 317,83 g; w tym cukry ogółem: 41,14 g; bł.: 16,89 g; Sól: 6,92 g.	E: 2426 kcal; B: 111,68 g; T: 92,34 g; Kw. tł. nasy.: 37,99 g; W: 301,24 g; w tym cukry ogółem: 36,07 g; bł.: 33,11 g; Sól: 5,26 g.	E: 2080 kcal; B: 101 g; T: 85,98 g; Kw. tł. nasy.: 34,62 g; W: 235,70 g; w tym cukry ogółem: 47,62 g; bł.: 33,56 g; Sól: 3,87 g.	E: 2250 kcal; B: 98,80 g; T: 75,67 g; Kw. tł. nasy.: 10,04 g; W: 306,75 g; w tym cukry ogółem: 48,40 g; bł.: 33,11 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.

<b>Piątek 02.02.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b>	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b>	Dieta cukrzycowa uboga energetyczna <b>(8)</b>	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	--	--	--------------------------------	--

		łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	dieta ubogoenergetyczna		
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (10 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami (60 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Masło 82% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Masło 82% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Chleb razowy graham (90 g) ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (120 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ( <b><u>GLU PSZ, SOJ.</u></b> ) Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb graham (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) ( <b><u>RYB.</u></b> ) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <b><u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło (82%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Gzik z rzodkiewką i szczypiorkiem (150 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa barszcz biały (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )	Zupa barszcz biały (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Zupa barszcz biały (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )	Zupa barszcz biały (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem (100 g)	Zupa barszcz biały b/mleka (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ., SEL.</u></b> )	Zupa barszcz biały (300 ml) ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g)

	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Bukiet gotowanych warzyw (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku (150 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Bułka maślana (60 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z białka z jogurtem i koperkiem (60 g) <b><u>(MLE, JAJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (70 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b>	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (60 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (b/mleka) (60 g) <b><u>(JAJ.)</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 jajeczna ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Ogórek świeży (70 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	
Posiłek nocny	Pieczywo chrupkie (60 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z twarogiem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg chudy (20 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z twarogiem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg chudy (20 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: 2517 kcal; B: 74,68 g; T: 95,72 g; Kw. tł. nasy.: 32,73 g; W: 341,63 g; w tym cukry ogółem: 45,15 g; bł.: 35,10 g; Sól: 10,23 g.	E: 2186 kcal; B: 65,45 g; T: 67,52 g; Kw. tł. nasy.: 20,47 g; W: 334,60 g; w tym cukry ogółem: 64,72 g; bł.: 14,38 g; Sól: 7,25 g.	E: 2296 kcal; B: 71,69 g; T: 89,97 g; Kw. tł. nasy.: 33,03 g; W: 310,22 g; w tym cukry ogółem: 46,33 g; bł.: 36,17 g; Sól: 9,01 g.	E: 2057 kcal; B: 63,05 g; T: 86,16 g; Kw. tł. nasy.: 30,32 g; W: 262,40 g; w tym cukry ogółem: 44,12 g; bł.: 37,07 g; Sól: 7,26 g.	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: 2680 kcal; B: 83,61 g; T: 115,85 g; Kw. tł. nasy.: 37,42 g; W: 333,42 g; w tym cukry ogółem: 45,82 g; bł.: 26,97 g; Sól: 10,60 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<b>Sobota</b> <b>03.02.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Serek kanapkowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Mus owocowy (150 g)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Brokuł gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (100 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka b/c (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (120 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa z natką pietruszki (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Gołąbek w sosie pomidorowym (180 g/ 100 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z selera i jabłka (150 g) <b>(SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Kisiel owocowy (150 ml)	Jogurt naturalny (150 ml) <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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna	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>

	Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Serek kanapkowy (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Połędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Połędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE)</b> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Kanapka z twarożkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>	Kanapka z twarożkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
Wartości	E: 1868 kcal; B: 74,25 g; T: 58,35 g; Kw. tł. nasy.: 32,89 g; W: 269,50 g; w tym cukry ogółem: 49,97 g; bł.: 27,12 g; Sól: 7,41 g.	E: 1841 kcal; B: 77,49 g; T: 37,98 g; Kw. tł. nasy.: 18,75 g; W: 250,14 g; w tym cukry ogółem: 36,39 g; bł.: 14,48 g; Sól: 6,39 g.	E: 2080 kcal; B: 76,51 g; T: 74,77 g; Kw. tł. nasy.: 34,19 g; W: 288,40 g; w tym cukry ogółem: 53,81 g; bł.: 36,70 g; Sól: 8,13 g.	E: 1572 kcal; B: 64,26 g; T: 50,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,22 g; W: 224,19 g; w tym cukry ogółem: 51,23 g; bł.: 35,75 g; Sól: 6,69 g.	E: 1964 kcal; B: 60,00 g; T: 30,04 g; Kw. tł. nasy.: 8,58 g; W: 275,65 g; w tym cukry ogółem: 63,97 g; bł.: 35,56 g; Sól: 7,51 g.	E: 2449 kcal; B: 102,81 g; T: 95,84 g; Kw. tł. nasy.: 46,11 g; W: 302,86 g; w tym cukry ogółem: 54,08g; bł.: 30,81 g; Sól: 9,40 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 04.02.2024	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) <b><u>(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> Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.

Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Devolay (120 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszanej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszanej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (100 g) Surówka z kiszanej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszanej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Devolay (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszanej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany 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%) (20 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 twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</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>	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b>	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	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 ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: 2264 kcal; B: 104,49 g; T: 73,06 g; Kw. tł. nasy.: 37,21 g; W: 302,24 g; w tym cukry ogółem: 77,40 g; bł.: 30,46 g; Sól: 10,57 g.	E: 2043 kcal; B: 103,94 g; T: 45,38 g; Kw. tł. nasy.: 23,67 g; W: 307,99 g; w tym cukry ogółem: 86,98 g; bł.: 19,70 g; Sól: 8,48 g.	E: 2060 kcal; B: 103,47 g; T: 74,51 g; Kw. tł. nasy.: 39,72 g; W: 254,52 g; w tym cukry ogółem: 48,82 g; bł.: 34,73 g; Sól: 11,07 g.	E: 1885 kcal; B: 96,17 g; T: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 34,45 g; W: 230,11 g; w tym cukry ogółem: 47,61 g; bł.: 36,92 g; Sól: 9,80 g.	E: 1866 kcal; B: 88,66 g; T: 44,71 g; Kw. tł. nasy.: 11,11 g; W: 285,65 g; w tym cukry ogółem: 41,22 g; bł.: 37,82 g; Sól: 10,21 g.	E: 2400 kcal; B: 119,56 g; T: 87,88 g; Kw. tł. nasy.: 46,57 g; W: 290,54 g; w tym cukry ogółem: 80,04 g; bł.: 30,80 g; Sól: 11,24 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.