

| Poniedziałek 07.10.2024 | 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) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Papryka (40 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Papryka (40 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (15 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Papryka (40 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SOJ.) 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) Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Papryka (40 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (70 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Papryka (40 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Śliwka 2 szt. | Banan 1 szt. | Śliwka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g) | Śliwka 2 szt. | Śliwka 2 szt. | Śliwka 2 szt. |
| Obiad | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (200 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (200 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z cukinią 100g (GLU, MLE.) Buraczki gotowane (200 g) | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (200 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (150 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z | Zupa dyniowa b/mleka (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia) (SEL.) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (200 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z cukinią b/mleka 150g (GLU.) | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (200 g) (GLU) Klopsik drobiowy duszony w sosie z |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|--|
| | cukinią 150g <u>(GLU, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) | Kompot owocowy (250 ml) | cukinią 150g <u>(GLU, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | cukinią 150g <u>(GLU, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml) | cukinią 200g <u>(GLU, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem (200 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> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka 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> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka 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> Szynka 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 serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u> | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | 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) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Wtorek 08.10.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|------------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| Śniadanie | Płatki jaglane na mleku (300 ml) (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) Herbata czarna (250 ml) | 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) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | 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 (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) Herbata czarna b/c (250 ml) |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko pieczone 1 szt. (120 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. (MLE.) | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) | Jabłko 1 szt. (150 g) |
| 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | Kompot owocowy (250 ml) | Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u> | Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u> | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Serek wiejski owocowy (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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (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% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata 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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (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%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> 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. <u>(MLE.)</u> | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | 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> | 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> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u> | 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> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Środa 09.10.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna 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.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) 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) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) (SOJ, GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| 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) (GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) | Brzoskwinia 1 szt. (120 g) |

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

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u> | | | (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u> |
|--|--|--|--|--|--|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Czwartek 10.10.2024 | 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> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | 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> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty 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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | 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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Kiwi (1 szt.) (90 g) | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|---|--|---|
| 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 (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte (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 (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 b/mleka (300 ml) (GLU, 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.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (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) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) 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) 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 pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Jabłko (120 g) 1 szt. | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.) | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> | 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 11.10.2024 | 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-pszenna (50 g) 1 szt. <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 (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</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) Herbata czarna (250 ml) | 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> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | 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> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u> |
| II śniadanie | Śliwka 2 szt. | Banan 1 szt. | Śliwka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g) | Śliwka 2 szt. | Śliwka 2 szt. | Śliwka 2 szt. |
| Obiad | Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> | Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> | Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> | Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> | Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|--|---|---|---|
| | Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | 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) | Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) (MLE.) | Banan 1 szt. (120 g) | 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) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 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 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) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 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) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Ogórek kiszony (90 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) 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.

| Sobota 12.10.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) 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.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) (JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałatka graham-pszenna (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Pomarańcza (250 g) 1 szt. | Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.) | Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.) | Pomarańcza (250 g) 1 szt. | Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.) | Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.) |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) | Ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (150 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (150 g) (GLU PSZ, SEL.) | Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|---|--|
| | Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | Kompot owocowy (250 ml) | Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.) | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.) | Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.) | Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.) | Kisiel owocowy (150 ml) | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (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) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Napój sojowy (250 ml) (SOJ.) | Napój sojowy (250 ml) (SOJ.) | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Napój sojowy (250 ml) (SOJ.) | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (GLU PSZ, SOJ.) | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Niedziela 13.10.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|-------------------------|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż 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) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Jabłko (120 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g) | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. | Jabłko (120 g) 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) | Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kalań gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml) | Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) | Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) | Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) | Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|---|---|--|
| | Kompot owocowy (250 ml) | | Kompot owocowy b/c (250 ml) | Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | 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. Wafle ryżowe (30 g) | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka 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> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u> | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt. | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u> | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Poniedziałek 14.10.2024 | 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 | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, 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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| II śniadanie | Gruszka 1 szt. | Wafle ryżowe (50 g) | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) | Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|---|--|
| | Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy (250 ml) | Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy (250 ml) | Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z białej kapusty z olejem (SEL.) (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy b/c (250 ml) | |
| Podwieczorek | Kisiel owocowy (150 g) | Kisiel owocowy (150 g) | Kisiel owocowy b/c (150 g) | Kisiel owocowy b/c (150 g) | Kisiel owocowy b/c (150 g) | Kisiel owocowy b/c (150 g) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (40 g) (SOJ.) Twaróg chudy (50 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Ogórek świeży (50 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) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 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) Ser żółty (60 g) (MLE.) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Ciastka biszkoptowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Ciastka biszkoptowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Wafle ryżowe (30 g) | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) (GLU PSZ.) | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| Wartości | E: 2439 kcal; B: 103,02 g; T: 80,99 g; Kw. tł. nasy.: 40,25 g; W: 330,0 g; w tym cukry ogółem: 53,71 g; bł.: 33,73 g; Sól: 5,17 g. | E: 2537 kcal; B: 102,3 g; T: 59,39 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; W: 396,91 g; w tym cukry ogółem: 80,53 g; bł.: 25,15 g; Sól: 5,41 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.

| Wtorek 15.10.2024 | 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 kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Białko jajka kurzego 1 szt. <u>(JAJ)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane ½ szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 2 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| II śniadanie | Śliwki 2 szt. | Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> | Śliwki 2 szt. | Śliwki 2 szt. | Śliwki 2 szt. | Śliwki 2 szt. |
| Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|--|--|
| | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml) | | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek wiejski (150 g) | Serek wiejski (150 g) | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Sok pomidorowy (200 ml) | Serek wiejski (150 g) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata (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> Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata 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) Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (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%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u> | 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: 2196 kcal; B: 110,61 g; T: 86,60 g; Kw. tł. nasy.: 40,79 g; W: 252,26 g; w tym cukry ogółem: 45,82 g; bł.: 30,22 g; Sól: 10,07 g. | E: 2227 kcal; B: 114,23 g; T: 72,30 g; Kw. tł. nasy.: 33,89 g; W: 287,43 g; w tym cukry ogółem: 61,82 g; bł.: 21,37 g; Sól: 7,21 g. | E: 2196 kcal; B: 99,51 g; T: 87,13 g; Kw. tł. nasy.: 40,01 g; W: 272,0 g; w tym cukry ogółem: 36,37 g; bł.: 41,19 g; Sól: 9,32 g. | E: 1857 kcal; B: 88,05 g; T: 80,65 g; Kw. tł. nasy.: 37,01 g; W: 212,53 g; w tym cukry ogółem: 46,28 g; bł.: 36,05 g; Sól: 8,17 g. | E: 1929 kcal; B: 93,85 g; T: 59,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,29 g; W: 273,96 g; w tym cukry ogółem: 36,84 g; bł.: 41,19 g; Sól: 10,30 g. | E: 2430 kcal; B: 128,54 g; T: 100,57 g; Kw. tł. nasy.: 47,14 g; W: 263,83 g; w tym cukry ogółem: 33,30 g; bł.: 30,49 g; Sól: 11,42 g. |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Środa 16.10.2024 | 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) Herbata czarna (250 ml) | 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) Herbata czarna (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.) 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 (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.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) |
| 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 krem 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) | Zupa krem 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 krem 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) | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (150 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (200 g) (GLU PSZ, JAJ.) | Zupa krem 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.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|---|---|---|
| | <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml) | <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej 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 kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z kiszonej 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 17.10.2024 | 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> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml) | 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) Herbata czarna (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> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza 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> Jajecznicza 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) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (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> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml) |
| 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) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml) | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) | Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 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> Marchewka gotowana puree(150 g) |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|---|--|---|---|
| | Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml) | | Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kompot owocowy b/c (250 ml) | 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) (MLE.) |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) (SEL.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) 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) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | 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) (GLU PSZ, SOJ, MLE.) |
| 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 18.10.2024 | Dieta podstawowa (1) | Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna | Dieta bezmleczna (6/ML) | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9) |
|----------------------|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (80 g) (SEZ.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) |
| II śniadanie | Banan (120 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.) | Kiwi (90 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.) |
| Obiad | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) | Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) | Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.) |

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---|--|---|--|
| | Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.) Kompot owocowy (250 ml) | Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.) Kompot owocowy (250 ml) | Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.) Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml) | Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml) | 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 19.10.2024 | 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 | Pomarańcza (250 g) 1 szt. | Banan (120 g) 1 szt. | Pomarańcza (250 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.) | Pomarańcza (250 g) 1 szt. | Pomarańcza (220 g) 1 szt. | Pomarańcza (220 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.) | 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.) | 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) |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|--|
| | 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) | Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) 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> 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 (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> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</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> 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 (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> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Niedziela 20.10.2024 | 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 ml) <u>(GLU, 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> | Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> 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> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynekowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| 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) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> | 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) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> |
| Obiad | Rosół z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> | Chudy rosół z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Pulpet wieprzowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> | Rosół z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) | Rosół z makaronem (250 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) | Rosół z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) | Rosół z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|--|---|--|---|
| | 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) | 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) | 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) | 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) | 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> | Salatka 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> 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> 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> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.