

Poniedziałek 03.06.2024	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 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> Pomidor (100 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> Pomidor (100 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> Pomidor (100 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> Pomidor (100 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> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u>
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</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) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</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 <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</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 <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)

	Surówka z białej kapusty z olejem (SEL.) (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (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)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) (GLU.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (100 g) 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 (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) Połudwica 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:2495,9 kcal; B:113,9 g; T:83,1 g; Kw.tł.nasy.:38,6 g; W:300,2 g; w tym cukry ogółem:48 g; bł.:47,8 g; Sól:6,6 g.	E:2585,2 kcal; B:111,9 g; T:62,9 g; Kw. tł. nasy.: 22,9 g; W:371,4 g; w tym cukry ogółem:45,8 g; bł.:42,1 g; Sól:4,7 g.	E:2505,3 kcal; B:114,7 g; T:84,3 g; Kw. tł. nasy.:39,3 g; W:296,2 g; w tym cukry ogółem:39,2 g; bł.:56,3 g; Sól:7,8 g.	E:2208,1 kcal; B:103,4 g; T:79,2 g; Kw. tł. nasy.:36,2 g; W:243,3 g; w tym cukry ogółem:39,8 g; bł.:53,1 g; Sól:6,1 g.	E:2489,3 kcal; B:113,8 g; T:73,2 g; Kw. tł. nasy.:16,5 g; W:319 g; w tym cukry ogółem:36 g; bł.:54,7 g; Sól:7,9 g.	E:3034,2 kcal; B:131 g; T:105,7 g; Kw. tł. nasy.:53,8 g; W:365,5 g; w tym cukry ogółem:73,7 g; bł.:52,2 g; Sól: 9 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 04.06.2024	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) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (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%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg chudy (30 g) (MLE.) Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (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 (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) 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 drobiowa (60 g) (SOJ.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) (GLU PSZ, JAJ.)	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (100 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JEĆZ.) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)

	Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g)	Serek wiejski owocowy (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (150 g)
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) 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) 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) 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) 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) 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) 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:2858,3 kcal; B:122,4 g; T:95,3 g; Kw. tł. nasy.:39,7 g; W:351,4 g; w tym cukry ogółem:51,7 g; bł.:42,3 g; Sól:7,4 g.	E:2928,4 kcal; B:123,3 g; T:81,9 g; Kw. tł. nasy.:33,8 g; W:400,8 g; w tym cukry ogółem:44,7 g; bł.:36,8 g; Sól:5,2 g.	E:2916 kcal; B:111,8 g; T:101,6 g; Kw. tł. nasy.:44,3 g; W: 361,5 g; w tym cukry ogółem:40,6 g; bł.:51 g; Sól:9,5 g.	E:2391,9 kcal; B:97,3 g; T:94,4 g; Kw. tł. nasy.:40,9 g; W:263,6 g; w tym cukry ogółem:45 g; bł.:45,5 g; Sól:8,4 g.	E:2922,1 kcal; B:115 g; T:90,6 g; Kw. tł. nasy.:21,5 g; W:383 g; w tym cukry ogółem: 41 g; bł.:54,5 g; Sól:10,5 g.	E:3064,3 kcal; B:138,8 g; T:105,1 g; Kw. tł. nasy.:45,5 g; W:363,3 g; w tym cukry ogółem:45,1 g; bł.:44,5 g; Sól:9,3 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 05.06.2024	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) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, 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> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bukiet	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>

	Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszzonej kapusty (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:3026,5 kcal; B:104,6 g; T:97,9 g; Kw. tł. nasy.:41,5 g ; W:399,7 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:55,3 g; Sól:5,4 g.	E:3039,9 kcal; B:115,8 g; T:87,9 g; Kw. tł. nasy.:38,8 g; W:422,1 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:33,2 g; Sól:4 g.	E:3022,7 kcal; B:104,6 g; T:99,6 g; Kw. tł. nasy.:42,6 g ; W:393 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:63,4 g; Sól:5,9 g.	E:2592,6 kcal; B:91 g; T:92,6 g; Kw. tł. nasy.:39,1 g ; W:318,1 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:56 g; Sól:4,9 g.	E:2919,2 kcal; B:96,2 g; T:96,7 g; Kw. tł. nasy.:19,2 g ; W:381,6 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:62,9 g; Sól:7,1 g.	E:3186,2 kcal; B:112,5 g; T:106,4 g; Kw. tł. nasy.:47 g; W:411 g; w tym cukry ogółem: g; bł.:61,2 g; Sól:5,9 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 06.06.2024	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> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	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> 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> 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> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g)

	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości	E:2775,1 kcal; B:115,3 g; T:72,6 g; Kw. tł. nasy.:28,5 g; W:387,4 g; w tym cukry ogółem:86 g; bł.:54,7 g; Sól:6,9 g.	E:3116,5 kcal; B:118,5 g; T:75,1 g; Kw. tł. nasy.:34,5 g; W:468,8 g; w tym cukry ogółem:110,7 g; bł.:46,7 g; Sól:4,9 g.	E:2995 kcal; B:120,7 g; T:89,2 g; Kw. tł. nasy.:37,9 g; W:394,6 g; w tym cukry ogółem:50,4 g; bł.:67,1 g; Sól:8,2 g.	E:2706,8 kcal; B:114,5 g; T:83 g; Kw. tł. nasy.:37,2 g; W:342,1 g; w tym cukry ogółem:49,8 g; bł.:66,8 g; Sól:8 g.	E:3006 kcal; B:122,9 g; T:83,6 g; Kw. tł. nasy.:21,2 g; W:407,1 g; w tym cukry ogółem:53,1 g; bł.:68,5 g; Sól:8,6 g.	E:3250,5 kcal; B:132,1 g; T:100,6 g; Kw. tł. nasy.:44,5 g; W:424 g; w tym cukry ogółem:73,5 g; bł.:59,6 g; Sól:8,7 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 07.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zacierka na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (30 g) <u>(SEJ.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)

	Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <u>(ORZ, MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Warzywa po grecku (100 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Seler z pietruszką gotowany z olejem (100 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <u>(ORZ, MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem b/c (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <u>(ORZ, MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <u>(ORZ, MLE, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <u>(ORZ, MLE, SEL.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> 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> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy 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 jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 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%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <u>(SOJ.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>
Wartości	E:2533,6 kcal; B:112,2 g; T:92,8 g; Kw. tł. nasy.:42,9 g; W:291,9 g; w tym	E:2209,9 kcal; B:110,1 g; T:48,2 g; Kw. tł. nasy.:20 g; W:319,7 g; w tym cukry ogółem:98,2 g; bł.:30,4 g; Sól:5,1 g.	E:2551,9 kcal; B:107,3 g; T:99,7 g; Kw. tł. nasy.:49,5 g; W:280,8 g; w tym	E:2075,9 kcal; B:81,8 g; T:78 g; Kw. tł. nasy.:35,9 g; W:237,8 g; w tym cukry ogółem:34,5 g; bł.:48,4 g; Sól:5,1 g.	E: 2453,1 kcal; B:109,7 g; T:82,5 g; Kw. tł. nasy.:15,7 g; W:290,7 g; w tym	E:2434,9 kcal; B:101,3 g; T:94,3 g; Kw. tł. nasy.:44,4 g; W:277,9 g; w tym cukry ogółem:90,3 g; bł.:37,2 g; Sól:6 g.

	cukry ogółem:85,7 g; bł.:41,8 g; Sól:5,9 g.		cukry ogółem:44,8 g; bł.:51,1 g; Sól:5,3 g.		cukry ogółem:34,6 g; bł.:49,9 g; Sól:5,7 g.	
--	--	--	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 08.06.2024	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 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)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (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 (100 g) (MLE.) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (100 g) (MLE.) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi (100 g) (MLE.) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi (100 g) (MLE.) Buraczki gotowane (100 g) 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) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) (SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, SEL.) Pomidor b/skórki (90 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% (10 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 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.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) (SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 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%) (10 g) (MLE) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) (SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. (może zawierać MLE.)	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. (może zawierać MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, MLE, JAJ.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, MLE, JAJ.)	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) (GLU PSZ, JAJ.)	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. (może zawierać MLE.)
Wartości	E:2772,2 kcal; B:104,6 g; T:81,7 g; Kw. tł.	E:2876,6 kcal; B:117,8 g; T:55,4 g; Kw. tł. nasy.:20,1	E:2942,7 kcal; B:129,6 g; T:60,3 g; Kw. tł.	E:2798,8 kcal; B:123,1 g; T:68,4 g; Kw. tł.	E:2889,7 kcal; B:117,2 g; T:89,3 g; Kw. tł.	E:2948,9 kcal; B:118,3 g; T:72,7 g; Kw. tł. nasy.:28,9

nasy.:32,7 g; W:366,7 g; w tym cukry ogółem:78,6 g; bł.:51,8 g; Sól:8,5 g.	g; W:443,1 g; w tym cukry ogółem:84,3 g; bł.:52,2 g; Sól:8,2 g.	nasy.:24,7 g; W:435 g; w tym cukry ogółem:71,3 g; bł.:81,9 g; Sól:10,9 g.	nasy.:29,2 g; W:385,3 g; w tym cukry ogółem:66,9 g; bł.:82,1 g; Sól:10,6 g.	nasy.:22,8 g; W:369,5 g; w tym cukry ogółem:59,5 g; bł.:70,2 g; Sól:10,5 g.	g; W:416,5 g; w tym cukry ogółem:83,2 g; bł.:54,2 g; Sól:9,3 g.
--	---	---	---	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 09.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek ziarnisty naturalny (50 g) (MLE.) Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek ziarnisty naturalny (50 g) (MLE.) Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek ziarnisty naturalny (50 g) (MLE.) Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (GLU, MLE.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek ziarnisty naturalny (50 g) (MLE.) Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (GLU, MLE.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek ziarnisty naturalny (50 g) (MLE.) Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)

	Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU, 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	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</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)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Pulpet wieprzowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> 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)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (250 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (350 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</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)
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>	Sałatka 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>	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)	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>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u>	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)	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>

	Szynka wieprzowa wędzona (30 g) (SOJ.) Serek homogenizowany z ziołami (50 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka wieprzowa wędzona (30 g) (SOJ.) Serek homogenizowany z ziołami (50 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Serek homogenizowany z ziołami (50 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Szynka wieprzowa wędzona (80 g) (SOJ.) Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Serek homogenizowany z ziołami (50 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości	E:2287,6 kcal; B:110,2 g; T:71,4 g; Kw. tł. nasy.:29,5 g; W:284,8 g; w tym cukry ogółem:62,3 g; bł.:39,3 g; Sól:5,8 g.	E:2170,9 kcal; B:102,7 g; T:52,6 g; Kw. tł. nasy.:24 g; W:306,5 g; w tym cukry ogółem:67,9 g; bł.:30,8 g; Sól:4,8 g.	E:2382 kcal; B:118,2 g; T:66,5 g; Kw. tł. nasy.:30,4 g; W:301,8 g; w tym cukry ogółem:77,6 g; bł.:53,8 g; Sól:5,8 g.	E:2191,1 kcal; B:108,4 g; T:56,2 g; Kw. tł. nasy.:26,3 g; W:287,9 g; w tym cukry ogółem:70,5 g; bł.:46,8 g; Sól:4,7 g.	E:2374,7 kcal; B:111,3 g; T:70,3 g; Kw. tł. nasy.:20,1 g; W:299,9 g; w tym cukry ogółem:66,1 g; bł.:43,8 g; Sól:5,1 g.	E:2399,8 kcal; B:113,2 g; T:69,6 g; Kw. tł. nasy.:30,6 g; W:311,9 g; w tym cukry ogółem:70 g; bł.:42,7 g; Sól:6,6 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 10.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Połudwica sopocka (70 g) (SOJ.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.)

	Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Połędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Połędwica sopočka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Pierogi leniwe z cynamonem b/c (300 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowy naturalny (100 g) <u>(MLE.)</u> Surówka z marchewki i pomarańczy z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Lekkostrawny gulasz wołowy (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Gulasz wołowy (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Gulasz wołowy (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Gulasz wołowy (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Gulasz wołowy (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszzonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.</u>) Dżem (25 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (100 g) (<u>MLE</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 żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z żółtym serem (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Wartości:	E: 2397 kcal; B: 106,85 g; T: 70,94 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; W: 335 g; w tym cukry ogółem: 71 g; bł.: 26 g; Sól: 6,31 g.	E: 2200 kcal; B: 103 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; W: 331 g; w tym cukry ogółem: 69 g; bł.: 21 g; Sól: 6,74 g.	E: 2473 kcal; B: 110 g; T: 91 g; Kw. tł. nasy.: 45 g; W: 313 g; w tym cukry ogółem: 43 g; bł.: 27 g; Sól: 7,3 g.	E: 1988 kcal; B: 88 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 246 g; w tym cukry ogółem: 41 g; bł.: 28 g; Sól: 8 g.	E: 2466 kcal; B: 102 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 355 g; w tym cukry ogółem: 36 g; bł.: 28 g; Sól: 8,5 g.	E: 3043 kcal; B: 137 g; T: 108 g; Kw. tł. nasy.: 54 g; W: 386 g; w tym cukry ogółem: 67 g; bł.: 21g; Sól: 7,14 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 11.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa
------------------------------	--------------------------------	---	---	--	-----------------------------------	---

		łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	dieta ubogo energetyczna		(9)
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) 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)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)

	Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) 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>) 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>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</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	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g),	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g),

			82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE, GOR.</u>)	82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE, GOR.</u>)	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>)	szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT., SOJ., MLE, GOR.</u>)
Wartości:	E:2538,8 kcal; B:149 g; T:74,7 g; Kw. tł. nasy.:26,1 g; W:291,9 g; w tym cukry ogółem:69,8 g; bł.:44,4 g; Sól:8,9 g.	E:2560 kcal; B:145,4 g; T:75,9 g; Kw. tł. nasy.:27,3 g; W:303,1 g; w tym cukry ogółem:69,2 g; bł.:36,2 g; Sól:6,1 g.	E:2989,4 kcal; B:140,1 g; T:75,9 g; Kw. tł. nasy.:38,8 g; W:287,6 g; w tym cukry ogółem:60,5 g; bł.:57,1 g; Sól:11,8 g.	E:2786 kcal; B:125,8 g; T:137,5 g; Kw. tł. nasy.:71,5 g; W:233,9 g; w tym cukry ogółem:56,1 g; bł.:53,6 g; Sól:10,5 g.	E:2521,4 kcal; B:131,3 g; T:75,2 g; Kw. tł. nasy.:13,5 g; W:301,9 g; w tym cukry ogółem:54,2 g; bł.:56,3 g; Sól:11,3 g.	E:2836,3 kcal; B:167,2 g; T:101 g; Kw. tł. nasy.:41,5 g; W:286,6 g; w tym cukry ogółem:63,8 g; bł.:48,2 g; Sól:11,2 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 12.06.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) (<u>MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) (<u>SOJ, GOR.</u>)

	Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u>
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g)

	<u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb 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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> 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> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>

Wartości:	E:2356,7 kcal; B:94,2 g; T:76,1 g; Kw. tł. nasy.:35,4 g; W:303,5 g; w tym cukry ogółem:67,8 g; bł.:31,6 g; Sól:7,3 g.	E:2501,1 kcal; B:97,5 g; T:80,6 g; Kw. tł. nasy.:35,2 g; W:325,7 g; w tym cukry ogółem:75,9 g; bł.:35,1 g; Sól:7 g.	E:2546 kcal; B:100,5 g; T:84,1 g; Kw. tł. nasy.:41 g; W:317,8 g; w tym cukry ogółem:52,7 g; bł.:51,3 g; Sól:8,6 g.	E:2212 kcal; B:85,3 g; T:70,6 g; Kw. tł. nasy.:33,6 g; W:282,2 g; w tym cukry ogółem:47,7 g; bł.:44,6 g; Sól:6,3 g.	E:2205,7 kcal; B:89,3 g; T:60,8 g; Kw. tł. nasy.:14,4 g; W:301,4 g; w tym cukry ogółem:47,9 g; bł.:43,3 g; Sól:7,3 g.	E:2292,2 kcal; B:99,5 g; T:77,6 g; Kw. tł. nasy.:38,7 g; W:277,7 g; w tym cukry ogółem:54,6 g; bł.:36,5 g; Sól:8 g.
-----------	---	---	--	---	---	---

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 13.06.2024	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. (GLU PSZ.) 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)	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)

					Herbata czarna b/c (250 ml)	
II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (150 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) (MLE.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Salátka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) (GLU PSZ, MLE)	Salátka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salátka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salátka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salátka 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)	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)	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)	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)	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) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	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)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (<u>MLE, SO2</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Wartości:	E:2775,1 kcal; B:115,3 g; T:72,6 g; Kw. tł. nasy.:28,5 g; W:387,4 g; w tym cukry ogółem:86 g; bł.:54,7 g; Sól:6,9 g.	E:3116,5 kcal; B:118,5 g; T:75,1 g; Kw. tł. nasy.:34,5 g; W:468,8 g; w tym cukry ogółem:110,7 g; bł.:46,7 g; Sól:4,9 g.	E:2995 kcal; B:120,7 g; T:89,2 g; Kw. tł. nasy.:37,9 g; W:394,6 g; w tym cukry ogółem:50,4 g; bł.:67,1 g; Sól:8,2 g.	E:2706,8 kcal; B:114,5 g; T:83 g; Kw. tł. nasy.:37,2 g; W:342,1 g; w tym cukry ogółem:49,8 g; bł.:66,8 g; Sól:8 g.	E:3006 kcal; B:122,9 g; T:83,6 g; Kw. tł. nasy.:21,2 g; W:407,1 g; w tym cukry ogółem:53,1 g; bł.:68,5 g; Sól:8,6 g.	E:3250,5 kcal; B:132,1 g; T:100,6 g; Kw. tł. nasy.:44,5 g; W:424 g; w tym cukry ogółem:73,5 g; bł.:59,6 g; Sól:8,7 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 14.06.2024	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>)	Kasza manna na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU PSZ.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (<u>SEL, GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kasza manna na mleku (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g)

	Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)	Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. 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) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (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) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Herbata czarna b/c (250 ml)	(GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser wiejski ziarnisty (200 g) (MLE.) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Mandarynka 1 szt. (90 g) Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) (RYB.) Sos pietruszkowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) (RYB.) Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) (RYB.) Sos cytrynowy (80 ml) (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty 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)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) (MLE.)

					produkt pasteryzowany	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 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>) Pasta z białek z koperkiem (100 g) (<u>JAJ., MLE</u>) 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>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 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>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 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) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 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>) Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (<u>JAJ.</u>) 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) (<u>GLU PSZ., GOR., MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ., SOJ., MLE.</u>)	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>)
Wartości:	E:2498,4 kcal; B:124,2 g; T:81,1 g; Kw. tł. nasy.:37 g; W:301,5 g; w tym cukry ogółem:47 g; bł.:33,8 g; Sól:7,2 g.	E:2328,5 kcal; B:113,2 g; T:55,8 g; Kw. tł. nasy.:25,8 g; W:329,7 g; w tym cukry ogółem:68,5 g; bł.:28,8 g; Sól:4,6 g.	E:2566,2 kcal; B:127,4 g; T:88,1 g; Kw. tł. nasy.:41 g; W:292,2 g; w tym cukry ogółem:38,1 g; bł.:40,8 g; Sól:8,1 g.	E:2207,5 kcal; B:117,7 g; T:81,9 g; Kw. tł. nasy.:37,4 g; W:228 g; w tym cukry ogółem:36,8 g; bł.:37,7 g; Sól:7,2 g.	E:2406,4 kcal; B:101,3 g; T:77,5 g; Kw. tł. nasy.:15 g; W:305,1 g; w tym cukry ogółem:31,1 g; bł.:41,9 g; Sól:8,9 g.	E:2468,3 kcal; B:124,6 g; T:87,8 g; Kw. tł. nasy.:41,4 g; W:278,1 g; w tym cukry ogółem:42,1 g; bł.:37,4 g; Sól:8,3 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 15.06.2024	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 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.) Szyńka 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.) Szyńka 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) Szyńka 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.) Szyńka 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) Szyńka 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.) Szyńka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (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.)	Ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.)

	Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza pęczak/sypko (150 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa (150 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kasza pęczak/sypko (200 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa (180 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Potrawka drobiowa (200 g) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (<u>MLE.</u>)	Kisiel owocowy (150 ml)	Serek waniliowy (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>) Paszтет drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>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>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (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>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (<u>SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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 drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g),

			g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>		roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	E:3171,5 kcal; B:148,6 g; T:94,8 g; Kw. tł. nasy.:39,7 g; W:400,4 g; w tym cukry ogółem:69,5 g; bł.:57,7 g; Sól:12,5 g.	E:2936,4 kcal; B:133,6 g; T:72,7 g; Kw. tł. nasy.:28,3 g; W:410,7 g; w tym cukry ogółem:70,8 g; bł.:48,6 g; Sól:7,8 g.	E:3267,9 kcal; B:134 g; T:106,3 g; Kw. tł. nasy.:40 g; W:411,9 g; w tym cukry ogółem:70,3 g; bł.:66,9 g; Sól:13,1 g.	E:2707,1 kcal; B:121,4 g; T:85,6 g; Kw. tł. nasy.:35,1 g; W:330,2 g; w tym cukry ogółem:67,5 g; bł.:60,4 g; Sól:11,6 g.	E:3219,7 kcal; B:128,1 g; T:102,3 g; Kw. tł. nasy.:21,8 g; W:413,6 g; w tym cukry ogółem:69,3 g; bł.:69,6 g; Sól: 13,1 g.	E:3543,8 kcal; B:167,3 g; T:118,7 g; Kw. tł. nasy.:46,7 g; W:423,1 g; w tym cukry ogółem:68,8 g; bł.:59,9 g; Sól:16 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 16.06.2024	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) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) 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) (MLE)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (MLE.)

	Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) <u>(MLE.)</u>	Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Kakao z mlekiem (250 ml) <u>(MLE.)</u>
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) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek waniliowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Serek waniliowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Serek waniliowy (150 g) <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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połudwica delikatna (30 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Połudwica delikatna (30 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	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)	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-pszeniczny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>
Wartości:	E:2726 kcal; B:143,5 g; T:96,9 g; Kw. tł. nasy.:41,6 g; W:300,1 g; w tym cukry ogółem:53,9 g; bł.:35 g; Sól:8,7 g.	E:3583,6 kcal; B:155,1 g; T:168,3 g; Kw. tł. nasy.:88,3 g; W:347,6 g; w tym cukry ogółem:71,8 g; bł.:34,6 g; Sól:6,4 g.	E:2856,2 kcal; B:132,2 g; T:107 g; Kw. tł. nasy.:42,3 g; W:317,9 g; w tym cukry ogółem:44,5 g; bł.:48,5 g; Sól:9,9 g.	E:2379 kcal; B:105,8 g; T:98,5 g; Kw. tł. nasy.:38,9 g; W:245,4 g; w tym cukry ogółem:43,6 g; bł.:47,7 g; Sól:8,9 g.	E:2338,6 kcal; B:117,1 g; T:80,5 g; Kw. tł. nasy.:15,7 g; W:265,4 g; w tym cukry ogółem:42,8 g; bł.:44,7 g; Sól:10,3 g.	E:2950,3 kcal; B:166,1 g; T:113,8 g; Kw. tł. nasy.:46,8 g; W:295,2 g; w tym cukry ogółem:54,6 g; bł.:37,2 g; Sól:11,9 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.