

Poniedziałek 08.04.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b><u>(SEL, MLE, JAJ.)</u></b> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b>	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <b><u>(SEL, GLU.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Surówka z białej kapusty <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)

	Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> 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) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ.)</b> Twaróg chudy (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (60 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</b>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>	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) <b>(GLU PSZ.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>
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 09.04.2024	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) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Twaróg chudy (30 g) <b>(MLE.)</b> Miód (30 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> 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) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: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 10.04.2024	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 jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bukiet	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>

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

<b>Czwartek 11.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Parówki drobiowe (90 g) <b>(SOJ.)</b> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle(100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <b>(JAJ)</b> Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g)

	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>
Wartości	E:2819,3 kcal; B:103,9 g; T:84,1 g; Kw. tł. nasy.:39,4 g; W:379,7 g; w tym cukry ogółem:70,4 g; bł.:36,2 g; Sól: 7,8 g.	E:2838,5 kcal; B:100,8 g; T:76,6 g; Kw. tł. nasy.:28,6 g; W:411,7 g; w tym cukry ogółem:71,1 g; bł.:23,4 g; Sól:8,6 g.	E:2900 kcal; B: 109,3 g; T:90,7 g; Kw. tł. nasy.:39,6 g; W:375,3 g; w tym cukry ogółem:44,5 g; bł.:47,9 g; Sól:8,8 g.	E:2367,7 kcal; B:91,5 g; T:84,3 g; Kw. tł. nasy.:36,2 g; W:281,9 g; w tym cukry ogółem:43,3 g; bł.:44,4 g; Sól:7,4 g.	E:2838,2 kcal; B:98,7 g; T:84,3 g; Kw. tł. nasy.:18,9 g; W:387,1 g; w tym cukry ogółem:65,1 g; bł.:43,8 g; Sól:8,1 g.	E:3335,6 kcal; B:152,6 g; T:107,5 g; Kw. tł. nasy.:46,9 g; W:407,7 g; w tym cukry ogółem:70,1 g; bł.:36,4 g; Sól:9,7 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



<b>Piątek 12.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zacierka na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb razowy żytnio-pszeny (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb razowy żytnio-pszeny (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek kanapkowy śmietankowy (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

II śniadanie	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <b>(ORZ, MLE, SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Warzywa po grecku (100 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Seler z pietruszką gotowany z olejem (100 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <b>(ORZ, MLE, SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem b/c (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <b>(ORZ, MLE, SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <b>(ORZ, MLE, SEL.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszzonej kapusty z olejem (100 g) Surówka z selera i orzechów (100 g) <b>(ORZ, MLE, SEL.)</b> 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) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <b>(MLE, JAJ.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <b>(JAJ.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

			Herbata czarna b/c (250 ml)			
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b>(MLE.)</b>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <b>(SOJ.)</b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>
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 cukry ogółem:85,7 g; bł.:41,8 g; Sól:5,9 g.	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 cukry ogółem:44,8 g; bł.:51,1 g; Sól:5,3 g.	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 cukry ogółem:34,6 g; bł.:49,9 g; Sól:5,7 g.	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.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota 13.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żółdkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żółdkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (30 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(MLE.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE.)</b>
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b>(SEL.)</b> Surówka z marchwi (100 g) <b>(MLE.)</b> Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (brazowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi (100 g) <b>(MLE.)</b> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (brazowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi (100 g) <b>(MLE.)</b> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ,, SEL.)</b> Ryż na sypko (brazowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b>(SEL.)</b> Surówka z marchwi (100 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	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) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>
Wartości	E:2772,2 kcal; B:104,6 g; T:81,7 g; Kw. tł. nasy.:32,7 g; W:366,7 g; w tym cukry ogółem:78,6 g; bł.:51,8 g; Sól:8,5 g.	E:2876,6 kcal; B:117,8 g; T:55,4 g; Kw. tł. nasy.:20,1 g; W:443,1 g; w tym cukry ogółem:84,3 g; bł.:52,2 g; Sól:8,2 g.	E:2942,7 kcal; B:129,6 g; T:60,3 g; Kw. tł. nasy.:24,7 g; W:435 g; w tym cukry ogółem:71,3 g; bł.:81,9 g; Sól:10,9 g.	E:2798,8 kcal; B:123,1 g; T:68,4 g; Kw. tł. nasy.:29,2 g; W:385,3 g; w tym cukry ogółem:66,9 g; bł.:82,1 g; Sól:10,6 g.	E:2889,7 kcal; B:117,2 g; T:89,3 g; Kw. tł. nasy.:22,8 g; W:369,5 g; w tym cukry ogółem:59,5 g; bł.:70,2 g; Sól:10,5 g.	E:2948,9 kcal; B:118,3 g; T:72,7 g; Kw. tł. nasy.:28,9 g; W:416,5 g; w tym cukry ogółem:83,2 g; bł.:54,2 g; Sól:9,3 g.

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 14.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b> Bułka pszena długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szyngowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szyngowa kiełbasa drobiowa (30 g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo

	Serek ziarnisty naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b>(MLE, SOJ.)</b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>		Serek ziarnisty naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>	Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	rozdrobniona (30 g) <b>(MLE, SOJ.)</b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
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) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	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) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> 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) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (250 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (350 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b>(SEL.)</b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b>	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b>	Sałatką z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</b>

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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.