

| <b>Poniedziałek<br/>13.05.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego  | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna  | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>  | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>   |
|------------------------------------|--|---|--|--|--|---|
| Śniadanie                          | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br><b>(MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</b> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</b> | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Połudwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b><br>Żółty ser (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</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                              | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Pierogi leniwe z cynamonem b/c (300 g) <b>(GLU PSZ., JAJ, MLE.)</b>   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Lekkostrawny gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Makaron (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Kalafior gotowany (150 g)   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b>   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Gulasz wołowy (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b>   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b>   | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b><br>Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Kalafior gotowany (100 g)   |

|               |  |  |   |   |   |   |
|---------------|--|--|---|---|---|---|
|               | Sos jogurtowy naturalny (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Surówka z marchewki i pomarańczy z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)   | Kompot owocowy (250 ml)  | Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)   |
| Podwieczorek  | Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>   | Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>   | Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>  | Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>  | Wafle ryżowe (50 g)   | Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>  |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Dżem (25 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>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) <b><u>(GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u></b>  | 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) <b><u>(GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u></b>  |

|           |   |   |  |   |  |   |
|-----------|---|---|--|---|--|---|
| 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.

| <b>Wtorek<br/>14.05.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna   | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>  | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>  |
|------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Śniadanie                    | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek homo. naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b><br>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> |

|              |  |   |  |  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|--|--|
|              | Kawa zbożowa (250 ml) ( <u><b>MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b></u> )   |   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) ( <u><b>MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b></u> )   |  |  |  |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. (150 g)  | Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)  | Jabłko 1 szt. (150 g)<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. ( <u><b>MLE.</b></u> )   | Jabłko 1 szt. (150 g)  | Jabłko 1 szt. (150 g)  | Jabłko 1 szt. (150 g)  |
| Obiad        | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Marchew gotowana z Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Medalion z indyka gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (100 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek wiejski owocowy (150 g) ( <u><b>MLE</b></u> )  | Serek wiejski owocowy (150 g) ( <u><b>MLE</b></u> )   | Sok pomidorowy (200 ml)  | Sok pomidorowy (200 ml)  | Sok pomidorowy (200 ml)  | Serek wiejski owocowy (150 g) ( <u><b>MLE</b></u> )  |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb graham (30 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )  | Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło (82%) (10 g) ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )   | Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )  | Chleb razowy graham (90 g) ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200)  | Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)   | Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )  |

|               |   |  |  |  |  |  |
|---------------|---|--|--|--|--|--|
|               | Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                | Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                         | ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                      |
| Posiłek nocny | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>   | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>  | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> |
| 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.

|                             |                                |   |   |   |                                   |   |
|-----------------------------|--------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|
| <b>Środa<br/>15.05.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b> | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> |
|-----------------------------|--------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|

|              |   | wydzielanie soku żołądkowego  | przyswajalnych węglowodanów   |   |   |  |
|--------------|---|---|---|---|---|--|
| Śniadanie    | <p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)</p> <p>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b></p> <p>Sałata z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)</p> <p>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b></p> <p>Sałata z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b></p> <p>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)</p> <p>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b></p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b></p> | <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU JECZ.)</b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b></p> <p>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b></p> <p>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)</p> <p>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b></p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU JECZ.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Sałata zielona (10 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b></p> <p>Ogórek świeży (80 g)</p> <p>Sałata zielona (20 g)</p> <p>Kawa zbożowa (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</b></p> |
| II śniadanie | Mandarynka 1 szt. (90 g)  | Banan 1 szt. (120 g)  | <p>Mandarynka 1 szt. (90 g)</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25</p>  | Mandarynka 1 szt. (90 g)  | Mandarynka 1 szt. (90 g)  | Mandarynka 1 szt. (90 g)   |

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

|               |   |   |  |   |   |  |
|---------------|---|---|--|---|---|--|
|               | Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b>(GOR.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  |   | Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)  |   | drobiowym (100 g) <b>(SEL.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                    | Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (50 g)   | Banan (120 g) 1 szt.  | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</b> | Wafle ryżowe (50 g)   | Wafle ryżowe (50 g)   | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</b> |
| 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 względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Czwartek<br/>16.05.2024</b> | Dieta podstawowa <b>(1)</b>   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                           | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>  | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>  |
|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie                      | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b>                         | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b> | Makaron na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> |



|              |  |  |  |  |   |  |
|--------------|--|--|--|--|---|--|
|              | Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) (RYB, SEL.)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)<br>Masło 82% (20 g) (MLE.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)  | Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)<br>Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)<br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) (RYB, SEL.)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                  | Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.)<br>Masło (82%) (20 g) (MLE.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) (RYB, SEL.)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)   |
| II śniadanie | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)  | Kiwi (1 szt.) (90 g)   | Kiwi (1 szt.) (90 g)   | Kiwi (1 szt.) (90 g)  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)  |
| Obiad        | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Marchew gotowana (100 g)<br>Seler z pietruszką gotowany (GLU PSZ, SEL.)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g)<br>Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (150 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g)<br>Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) | Zupa koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g)<br>Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) (SEL.) | Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (GLU JECZ.)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) (MLE.)<br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |

|               |  |  |   |   |   |  |
|---------------|--|--|---|---|---|--|
|               |  |  | Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Kompot owocowy b/c (250 ml)   |  |
| Podwieczorek  | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)  | Ciastka Petit Beuree (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE)</u></b>   | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)   | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)  |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Jabłko (120 g) 1 szt.  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>  | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>  | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>  | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b>  | Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>   |
| 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<br>17.05.2024 | Dieta podstawowa (1)   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową (4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego  | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów   | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br>(8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna   | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)   | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br>(9)   |
|----------------------|--|--|---|--|--|--|
| Śniadanie            | Kasza manna na mleku (250 g) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ( <u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u> ) | Kasza manna na mleku (250 g) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>SEL, GLU PSZ.</u> )<br>Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>SEL, GLU PSZ.</u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb razowy graham (90 g) ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paprykarz szczeciński (120 g) ( <u>RYB.</u> )<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ( <u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u> ) |
| II śniadanie         | Mandarynka 1 szt. (90 g)   | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.   | Mandarynka 1 szt. (90 g)<br>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) ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )  | Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna gotowana (100 g) ( <u>RYB.</u> )<br>Sos pietruszkowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )   | Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) ( <u>RYB.</u> )   | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )   | Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (150 g) ( <u>RYB.</u> )  |

|               |  |  |   |  |   |  |
|---------------|--|--|---|--|---|--|
|               | Sos cytrynowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)  | Marchew gotowana (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)  | Sos cytrynowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Sos cytrynowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)  | Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Sos cytrynowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)  |
| Podwieczorek  | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <u>MLE.</u> )  | Banan 1 szt. (120 g)   | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <u>MLE.</u> )  | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany  | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <u>MLE.</u> )  |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (30 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Masło (82%) (10 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek z koperkiem (100 g) ( <u>JAJ., MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) ( <u>GLU PSZ., MLE.</u> )<br>Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> )<br>Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>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 względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Sobota<br/>18.05.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów   | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna   | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>   | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>  |
|------------------------------|--|--|---|---|---|--|
| Śniadanie                    | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b>(JAJ, SEL, GOR.)</b> | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|              |  |   |  |  |   |  |
|--------------|--|---|--|--|---|--|
|              | Herbata czarna (250 ml)  |   | Herbata czarna b/c (250 ml)  |  | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)  |  |
| II śniadanie | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.   | Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>   | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>   | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.   | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>  | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>  |
| Obiad        | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Potrawka drobiowa (200 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>  | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   | Kisiel owocowy (150 ml)   | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>   |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Paszтет drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b>  | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)                       | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa (50 g)   | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)   | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Paszтет drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)                           |

|               |   |  |   |   |   |   |
|---------------|---|--|---|---|---|---|
|               | Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                     | Herbata czarna (250 ml)  | drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)             | Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)  | drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)   | Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)  |
| Posiłek nocny | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>   | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>  | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.)<br>skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>   | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.)<br>skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.)<br>skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> |
| 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 względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                 |                             |  |   |  |                                |  |
|---------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--------------------------------|--|
| <b>Niedziela<br/>19.05.2024</b> | Dieta podstawowa <b>(1)</b> | Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b><br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających | Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b><br>dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b> | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b> |
|---------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--------------------------------|--|

|              |  |   |   |  |  |  |
|--------------|--|---|---|--|--|--|
|              |  | <b>wydzielanie soku<br/>żołądkowego</b>   |   |  |  |  |
| Śniadanie    | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br>1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kakao z mlekiem (250 ml) <b>(MLE.)</b> | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki (35 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br>1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kakao z mlekiem (250 ml) <b>(MLE.)</b> |
| II śniadanie | Jabłko (120 g) 1 szt.  | Banan (120 g) 1 szt.  | Jabłko (120 g) 1 szt.<br>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) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)  | Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Kalafior gotowany (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)   | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)   | Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)   | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)  | Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)  |



|               |  |   |   |  |   |  |
|---------------|--|---|---|--|---|--|
|               | Kompot owocowy (250 ml)  |   | Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Kompot owocowy b/c (250 ml)   | Kompot owocowy (250 ml)  |
| Podwieczorek  | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE.)</b>  | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE.)</b>   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.  | Serek waniliowy (150 g) <b>(MLE.)</b>  |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Połudwica delikatna (70 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (20 g)<br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>   | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.  | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>  | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>   | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>  | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>   |
| 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 względu na losowy zastrzeżenie się prawo do zmian w jadłospisie.