

<b>Poniedziałek 15.04.2024</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	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b> <b>(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> Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</b>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</b>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Chleb mieszany 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> Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Chleb mieszany 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) Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(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> Połudwica sopočka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) 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> 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> Lekkostrawny gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Makaron (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Kalafior gotowany (150 g)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b> Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b> Gulasz wołowy (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b> Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</b> Gulasz wołowy (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Kalafior gotowany (100 g)

	Sos jogurtowy naturalny (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Surówka z marchewki i pomarańczy z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i marchewką (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Dżem (25 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> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	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 16.04.2024</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	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</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> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homo. naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</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> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</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 delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(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> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) 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) 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> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Marchew gotowana z Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek wiejski owocowy (150 g) ( <u><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> ) Chleb graham (30 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )	Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ) Masło (82%) (10 g) ( <u><b>MLE</b></u> ) 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> ) Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Masło 82% (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )	Chleb razowy graham (90 g) ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ) Masło 82% (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> ) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Chleb graham (50 g) ( <u><b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b></u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u><b>MLE</b></u> )

	Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <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 17.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <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) <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> Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b> Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b> Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) 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> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (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% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b><u>(MLE)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b>	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem	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> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b><u>(GOR.)</u></b>

	Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. ( <b>GOR.</b> ) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		drobiowym (100 g) ( <b>SEL.</b> ) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i 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 18.04.2024</b>	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> )	Makaron na mleku (250 g) ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) 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> ) 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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 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% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek świeży (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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <b>(RYB, SEL.)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana (100 g) Seler z pietruszką gotowany <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <b>(SEL.)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (150 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <b>(SEL.)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (100 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Surówka z selera i jabłka b/c (100 g) <b>(SEL.)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JECZ.)</b> Pieczeń rzymska wieprzowa (120 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (100 g) <b>(MLE.)</b> Marchew gotowana z olejem (100 g) 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) ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	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) ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (30 g) ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE</u> ) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) ( <u>MLE, SO2</u> ) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (10 g) ( <u>MLE</u> ) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Masło 82% (20 g) ( <u>MLE</u> ) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) ( <u>MLE, SO2</u> ) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 82% (20 g) ( <u>MLE</u> ) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) ( <u>MLE, SO2</u> ) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE</u> ) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) ( <u>MLE, SO2</u> ) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. ( <u>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> )	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> )	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) ( <u>GLU PSZ, SOJ.</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> )
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 19.04.2024	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 ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> ) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ( <u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u> )	Kasza manna na mleku (250 g) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> ) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>SEL, GLU PSZ.</u> ) Chleb pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> ) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) ( <u>SEL, GLU PSZ.</u> ) Masło 82% (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy graham (90 g) ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> ) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Chleb pszenno-żytni (70 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Chleb graham (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) ( <u>RYB.</u> ) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) ( <u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło (82%) (20 g) ( <u>MLE.</u> ) Ser wiejski ziarnisty (200 g) ( <u>MLE.</u> ) Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) ( <u>MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.</u> )
II śniadanie	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Mandarynka 1 szt. (90 g) Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )	Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) ( <u>RYB.</u> ) Sos pietruszkowy (80 ml) ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )	Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) ( <u>RYB.</u> )	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) ( <u>RYB.</u> )	Brokułowa z ryżem (300 ml) ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) ( <u>RYB.</u> )

	Sos cytrynowy (80 ml) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos cytrynowy (80 ml) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos cytrynowy (80 ml) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos cytrynowy (80 ml) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <b><u>MLE.</u></b> )	Banan 1 szt. (120 g)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <b><u>MLE.</u></b> )	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) ( <b><u>MLE.</u></b> )	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (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> ) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Masło (82%) (10 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z białek z koperkiem (100 g) ( <b><u>JAJ., MLE.</u></b> ) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (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% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) ( <b><u>GLU PSZ., MLE.</u></b> ) Masło 82% (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 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) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (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%) (20 g) ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) ( <b><u>GLU PSZ., GOR., 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> )	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) ( <b><u>GLU PSZ., GOR., MLE.</u></b> )

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 20.04.2024</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	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb 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> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g)	Płatki pszenne na mleku (250 g) <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 półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</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> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</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> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b>(JAJ, SEL, GOR.)</b>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, 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> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

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

	Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) 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.) 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.) 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.) 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 21.04.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających	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>
---------------------------------	-----------------------------	--	---	--	--------------------------------	--

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



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