

Poniedziałek 15.07.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (80 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b><u>(SEL, MLE, JAJ.)</u></b> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (80 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Szynka drobiowa (80 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU OW, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (80 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>
Obiad	Barszcz ukraiński (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GOR.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b>	Barszcz ukraiński (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GOR.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g)	Barszcz ukraiński (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GOR.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g)	Barszcz ukraiński (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GOR.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Ziemniaki gotowane (100 g)	Barszcz ukraiński niezabielany (b/mleka)(300 ml) <b><u>(SEL, GOR.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym	Barszcz ukraiński (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GOR.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)

	Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	b/mleka(100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z białej kapusty z olejem <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b>(GLU.)</b> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (40 g) <b>(SOJ.)</b> Twaróg chudy (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połudwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (60 g) <b>(MLE.)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</b>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>
Wartości	E: 2439 kcal; B: 103,02 g; T: 80,99 g; Kw. tł. nasy.: 40,25 g; W: 330,0 g; w tym cukry ogółem: 53,71 g; bł.: 33,73 g; Sól: 5,17 g.	E: 2537 kcal; B: 102,3 g; T: 59,39 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; W: 396,91 g; w tym cukry ogółem: 80,53 g; bł.: 25,15 g; Sól: 5,41 g.	E: 2311 kcal; B: 98,45 g; T: 80,35 g; Kw. tł. nasy.: 39,17 g; W: 313,20 g; w tym cukry ogółem: 40,40 g; bł.: 37,33 g; Sól: 6,44 g.	E: 1756 kcal; B: 85,62 g; T: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; W: 237,90 g; w tym cukry ogółem: 38,24 g; bł.: 34,73 g; Sól: 4,44 g.	E: 2046 kcal; B: 97,37 g; T: 51,67 g; Kw. tł. nasy.: 13,13 g; W: 313,60 g; w tym cukry ogółem: 40,62 g; bł.: 7,33 g; Sól: 7,55 g.	E: 2804 kcal; B: 121,52 g; T: 95,78 g; Kw. tł. nasy.: 46,82 g; W: 367,60 g; w tym cukry ogółem: 73,58 g; bł.: 35,92 g; Sól: 6,67 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 16.07.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b> Białko jajka kurzego 1 szt. <b>(JAJ)</b> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane ½ szt. <b>(JAJ)</b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b> Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane 2 szt. <b>(JAJ)</b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Arbuz (120 g)	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Arbuz (120 g)	Arbuz (120 g)	Arbuz (120 g)	Arbuz (120 g)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JEĆZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)

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

Ze względu na losowe zmiany w jadłospisie.

Środa 17.07.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Parówki drobiowe (100 g) <b>(GLU PSZ., SOJ.)</b> Musztarda (5 g) <b>(GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JECZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Parówki drobiowe (100 g) <b>(GLU PSZ., SOJ.)</b> Musztarda (5 g) <b>(GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JECZ., SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Parówki drobiowe (80 g) <b>(GLU PSZ., SOJ.)</b> Musztarda (5 g) <b>(GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JECZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) <b>(GLU PSZ., SOJ.)</b> Musztarda (5 g) <b>(GOR.)</b> Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b>(GLU JECZ, 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> Parówki drobiowe (120 g) <b>(GLU PSZ., SOJ.)</b> Musztarda (5 g) <b>(GOR.)</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. Sok pomidorowy (200 ml)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron (200 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)

	<b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)		<b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: 2095 kcal; B: 71,33 g; T: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 306,56 g; w tym cukry ogółem: 59,68 g; bł.: 35,19 g; Sól: 6,14 g.	E: 2077 kcal; B: 84,04 g; T: 61,94 g; Kw. tł. nasy.: 34,21 g; W: 304,60 g; w tym cukry ogółem: 61,24 g; bł.: 26,54 g; Sól: 6,00 g.	E: 1990 kcal; B: 64,90 g; T: 69,96 g; Kw. tł. nasy.: 35,93 g; W: 289,14 g; w tym cukry ogółem: 50,95 g; bł.: 45,69 g; Sól: 7,99 g.	E: 1771 kcal; B: 58,84 g; T: 64,41 g; Kw. tł. nasy.: 32,14 g; W: 248,31 g; w tym cukry ogółem: 48,95 g; bł.: 47,01 g; Sól: 6,54 g.	E: 1940 kcal; B: 58,00 g; T: 52,57 g; Kw. tł. nasy.: 8,09 g; W: 318,53 g; w tym cukry ogółem: 55,86 g; bł.: 46,12 g; Sól: 7,36 g.	E: 2330 kcal; B: 81,47 g; T: 78,01 g; Kw. tł. nasy.: 44,12 g; W: 334,71 g; w tym cukry ogółem: 85,86 g; bł.: 36,52 g; Sól: 7,47 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 18.07.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Parówki drobiowe (90 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle(100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ)</u></b> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
II śniadanie	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana puree(150 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchewka gotowana puree(150 g)

	Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <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> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>
Wartości	E: 2403 kcal; B: 107,90 g; T: 94,33 g; Kw. tł. nasy.: 40,02 g; W: 290,29 g; w tym cukry ogółem: 48,08 g; bł.: 26,45 g; Sól: 4,19 g.	E: 2439 kcal; B: 91,53 g; T: 71,08 g; Kw. tł. nasy.: 22,19 g; W: 238,20 g; w tym cukry ogółem: 39,76 g; bł.: 15,25 g; Sól: 5,16 g.	E: 2551 kcal; B: 118,32 g; T: 92,91 g; Kw. tł. nasy.: 38,12 g; W: 324,20 g; w tym cukry ogółem: 36,38 g; bł.: 35,89 g; Sól: 5,26 g.	E: 2205 kcal; B: 107,64 g; T: 86,55 g; Kw. tł. nasy.: 34,75 g; W: 258,66 g; w tym cukry ogółem: 47,93 g; bł.: 36,34 g; Sól: 3,86 g.	E: 2375 kcal; B: 105,44 g; T: 76,24 g; Kw. tł. nasy.: 10,17 g; W: 329,71 g; w tym cukry ogółem: 48,71 g; bł.: 35,89 g; Sól: 4,56 g.	E: 2939 kcal; B:138,49 g; T: 118,62 g; Kw. tł. nasy.: 47,61 g; W: 339,11 g; w tym cukry ogółem: 64,54 g; bł.: 23,96 g; Sól: 5,33 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



Piątek 19.07.2024	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Zacierka na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Zacierka na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, 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> Serek kanapkowy śmietankowy (0 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (50 g) <b>(SEZ.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Zacierka na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (50 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Nektarynka (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Nektarynka (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Nektarynka (120 g) 1 szt.	Nektarynka (120 g) 1 szt.	Nektarynka (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b>	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (200 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b>	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b>

	Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Warzywa po grecku (200 g) <b>(GLU, SEL.)</b> Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <b>(MLE, JAJ.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <b>(JAJ.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b>(JAJ, MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b>(MLE.)</b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b>(MLE.)</b>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <b>(SOJ.)</b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b>(MLE.)</b>
Wartości	E: 2264 kcal; B: 88,80 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; W: 317,46 g; w tym cukry ogółem: 64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g.	E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g.	E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem: 62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g.	E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g.	E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem: 44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g.	E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72 g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota</b> <b>20.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Brzoskwinia (150 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Brzoskwinia (150 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE.)</b>	Brzoskwinia (150 g) 1 szt.	Brzoskwinia (150 g) 1 szt.	Brzoskwinia (150 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE.)</b>
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b>(SEL.)</b> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b>(MLE.)</b>	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko <b>(brązowy)</b> (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko <b>(brązowy)</b> (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ., SEL.)</b> Ryż na sypko <b>(brązowy)</b> (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b>(SEL.)</b> Surówka z marchwi z olejem (100 g) <b>(MLE.)</b>

	Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b>(MLE.)</b> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b>(MLE.)</b> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b>(SEL.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b>(może zawierać MLE.)</b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b>(może zawierać MLE.)</b>	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, MLE, JAJ.)</b>	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, MLE, JAJ.)</b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b>(może zawierać MLE.)</b>
Wartości	E: 2250 kcal; B: 82,87 g; T: 67,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,60 g; W: 341,47 g; w tym cukry ogółem:	E: 2344 kcal; B: 86,65 g; T: 56,22 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; W: 383,53 g; w tym cukry ogółem: 106,31 g; bł.: 28,73 g; Sól: 4,79 g.	E: 2278 kcal; B: 94,71 g; T: 66,47 g; Kw. tł. nasy.: 26,43 g; W: 342,89 g; w tym cukry ogółem:	E: 1873 kcal; B: 76,35 g; T: 55,23 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; W: 284,56 g; w tym cukry ogółem: 44,34	E: 1987 kcal; B: 63,19 g; T: 30,81 g; Kw. tł. nasy.: 8,78 g; W: 300,71 g; w tym cukry ogółem: 64,38	E: 2358 kcal; B: 89,67 g; T: 71,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,25 g; W: 352,12 g; w tym cukry ogółem: 91,09 g; bł.: 36,81 g; Sól: 9,81 g.

	91,01 g; bł.: 36,87 g; Sól: 8,94 g.		46,69 g; bł.: 50,57 g; Sól: 8,24 g.	g; bł.: 45,00 g; Sól: 6,63 g.	g; bł.: 35,24 g; Sól: 7,51 g.	
--	--	--	--	----------------------------------	----------------------------------	--

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 21.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b>(GLU JEĆZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b>(MLE, SOJ.)</b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b>(GLU JEĆZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(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% (10 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml) <b>(GLU, MLE.)</b>	Kasza jęczmienna 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na mleku (250 ml) <b>(GLU JEĆZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b>(MLE, SOJ.)</b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g),	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka

			szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>			(25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Pulpet wieprzowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Cukinia pieczona z olejem (100 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) (350 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Schab pieczony w rękawie (100 g) Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Surówka wielowarzywna z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Sałata (20 g) Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g)	Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata b/c (250 ml)			
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości	E: 2384 kcal; B: 97,6 g; T: 72,69 g; Kw. tł. nasy.: 25,0 g; W: 349,12 g; w tym cukry ogółem: 74,39 g; bł.: 34,67 g; Sól: 7,62 g.	E: 2263,81 kcal; B: 95,70 g; T: 65,39 g; Kw. tł. nasy.: 24,47 g; W: 334,37 g; w tym cukry ogółem: 65,66 g; bł.: 25,36 g; Sól: 7,21 g.	E: 2096 kcal; B: 111,99 g; T: 58,60 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; W: 299,67 g; w tym cukry ogółem: 49,26 g; bł.: 44,10 g; Sól: 8,13 g.	E: 1691 kcal; B: 95,44 g; T: 46,46 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; W: 237,76 g; w tym cukry ogółem: 44,37 g; bł.: 36,15 g; Sól: 9,08 g.	E: 2313 kcal; B: 106,08 g; T: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 12,70 g; W: 313,41 g; w tym cukry ogółem: 48,02 g; bł.: 38,04 g; Sól: 6,08 g.	E: 2657 kcal; B: 110,15 g; T: 83,72 g; Kw. tł. nasy.: 28,48 g; W: 383,16 g; w tym cukry ogółem: 77,08 g; bł.: 40,62 g; Sól: 9,08 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Poniedziałek 22.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta 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> 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> Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g)	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> Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) 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> Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Rzodkiewka (50 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> Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Rzodkiewka (50 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) Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g)	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> Polędwica sopocka (70 g) <b>(SOJ.)</b> Żółty ser (30 g) <b>(MLE.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b>(GLU PSZ., MLE.)</b>

	Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>				Herbata czarna (250 ml)	
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><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (350 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem b/c (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z mięsem (gotowane) (400 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Serek homogenizowany (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 (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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka 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> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka 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> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szyńka 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),	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



			żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>			g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>
Wartości	E: 2654 kcal; B: 131,17 g; T: 75,48 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 370,34 g; w tym cukry ogółem: 92,02 g; bł.: 31,94 g; Sól: 6,03 g.	E: 2312 kcal; B: 115,68 g; T: 48,79 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; W: 359,66 g; w tym cukry ogółem: 105,83 g; bł.: 19,96 g; Sól: 5,28 g.	E: 2565 kcal; B: 123,06 g; T: 82,25 g; Kw. tł. nasy.: 46,59 g; W: 355,38 g; w tym cukry ogółem: 62,37 g; bł.: 46,46 g; Sól: 6,51 g.	E: 2343 kcal; B: 113,64 g; T: 81,15 g; Kw. tł. nasy.: 46,41 g; W: 308,61 g; w tym cukry ogółem: 61,41 g; bł.: 48,35 g; Sól: 5,59 g.	E: 2382 kcal; B: 101,56 g; T: 46,52 g; Kw. tł. nasy.: 15,90 g; W: 360,11 g; w tym cukry ogółem: 46,96 g; bł.: 47,91 g; Sól: 5,49 g.	E: 3029 kcal; B: 155,60 g; T: 85,26 g; Kw. tł. nasy.: 43,74 g; W: 417,43 g; w tym cukry ogółem: 96,66 g; bł.: 32,58 g; Sól: 6,71 g.

<b>Wtorek 23.07.2024</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><u>(MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ser żółty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JECZ.)</u></b>	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b><u>(MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homo. naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></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><u>(SEL, GLU.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Ser żółty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></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><u>(SEL, GLU.)</u></b> Bułka grahamka (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka 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><u>(MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>

			<b><u>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</u></b>			
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. <b><u>(MLE.)</u></b>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> 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) <b><u>(MLE, SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> 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) <b><u>(MLE, SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> 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) <b><u>(SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> 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) <b><u>(MLE, SEL.,)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> 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) <b><u>(MLE)</u></b>	Serek wiejski owocowy (150 g) <b><u>(MLE)</u></b>	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) 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> 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)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> 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)	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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g)	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> 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)		Herbata b/c (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</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>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</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>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</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>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</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>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</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 24.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b> <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>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, 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>	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU JECZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b>	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b>	Kasza kukurydziana na mleku (250 g) <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> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b>

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

	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	
Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</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>(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> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b>(GOR.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <b>(SEL.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b>(GOR.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</b>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <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 25.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b>	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b>	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
--------------------------------	-----------------------------	--	--	--	--------------------------------	--

		pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	dieta ubogo energetyczna		
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b>	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b>

	Buraczki gotowane drobno tarte. b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) 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> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> 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) <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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> 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) 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) <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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b> Sałata zielona (20 g) 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 sałatą (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 sałatą (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 sałatą (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 sałatą (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 26.07.2024	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) <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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</b>	Kasza manna 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> 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) <b>(SEL, 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b>(RYB.)</b> Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(MLE, GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)</b>
II śniadanie	Nektarynka 1 szt. (120 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Nektarynka 1 szt. (120 g) Wafle ryżowe (30 g)	Nektarynka 1 szt. (120 g)	Nektarynka 1 szt. (120 g)	Nektarynka 1 szt. (120 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos pietruszkowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <b>(RYB.)</b> Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b>(SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <b>(GLU PSZ.)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <b>(RYB.)</b> Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)



	Kompot owocowy (250 ml)		Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (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> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE)</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 jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <b>(JAJ.)</b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <b>(JAJ.)</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>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</b>	Kanapka z szynką i sałata (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</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>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</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 na losowe zmiany zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota 27.07.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobowa <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Ser żółty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b><u>(JAJ, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Arbuz (120 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Arbuz (120 g) Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>	Arbuz (120 g)	Arbuz (120 g) Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>	Arbuz (120 g) Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Potrawka drobiowa (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g)

	Sałatką z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Sałatką z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sałatką z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sałatką z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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) 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	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	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	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	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.

	ogółem:69,5 g; bł.:57,7 g; Sól:12,5 g.		ogółem:70,3 g; bł.:66,9 g; Sól:13,1 g.	ogółem:67,5 g; bł.:60,4 g; Sól:11,6 g.	ogółem:69,3 g; bł.:69,6 g; Sól: 13,1 g.
--	---	--	---	---	--

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 28.07.2024</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> 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> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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>	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)	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>	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>	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>	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 (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) 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> Polędwica 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> Polędwica 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> Polędwica 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> Polędwica 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> Polędwica 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 względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.