

Czwartek 21.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <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 (podawane wraz ze śniadaniem)	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)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z indyka pieczony (100 g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)

	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <b>(GOR.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z indyka pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) <b>(GLU PSZ, MLE)</b>	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b> 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> 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>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b> 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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b> 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) 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>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</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>(GLU PSZ, SOJ.)</b>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 22.11.2024	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><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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></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><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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna 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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Śliwka 2 szt.	Banan 1 szt.	Śliwka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.	Śliwka 2 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos pietruszkowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <b><u>(RYB.)</u></b> Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g)

	Kompot owocowy (250 ml)		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 (podawany wraz z obiadem)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>	Banan 1 szt. (120 g)	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 (podawany wraz z kolacją)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Sobota</b> <b>23.11.2024</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>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b>(JAJ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka graham-pszenna (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <b>(MLE.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b>(ORZ.)</b>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (150 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (200 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)

	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Salatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	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 (podawany wraz z kolacją)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 24.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) 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 ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</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 ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</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 ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</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) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)	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)		Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
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> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> 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> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



Poniedziałek 25.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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) Herbata czarna (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> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka drobiowa (70 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 (70 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 (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU OW, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Serek Fromage (40 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Gruszka 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b>	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b>	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b>	Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b>

	30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b> Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	koperkowym b/mleka(120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	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><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) 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> Szynka drobiowa (40 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) 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> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 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) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Ser żółty (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	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 szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></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><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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Wtorek</b> <b>26.11.2024</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	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) Herbata czarna (250 ml)	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) Herbata czarna (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> 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 (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) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Śliwki 2 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JĘCZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JĘCZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JĘCZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b>(GLU JĘCZ.)</b> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>	Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b>(GLU JĘCZ.)</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 JĘCZ.)</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 (podawany wraz z obiadem)	Serek wiejski (150 g)	Serek wiejski (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski (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 sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Sałata (10 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 sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Sałata (10 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) Połudwica sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (50 g) Sałata (10 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 sopočka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Żółty ser (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 27.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b> Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ, 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> Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b> Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ., SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Parówki drobiowe (80 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b> Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ, 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) Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b> Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Parówki drobiowe (120 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b> Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	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 krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Surówka z kiszanej kapusty z olejem (150 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 28.11.2024	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) Herbata czarna (250 ml)	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) Herbata czarna (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> 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 (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) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	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) Kompot owocowy (250 ml)	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> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)	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> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)	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)		Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <b>(SEL.)</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 (podawany wraz z kolacją)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



Piątek 29.11.2024	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 manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (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%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (80 g) <b>(SEZ.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ZYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek kanapkowy śmietankowy (100 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	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (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) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b>	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b> Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b>	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 (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b>	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <b>(GLU, 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> Warzywa po grecku (200 g) <b>(GLU, SEL.)</b>

	Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (80 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></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><u>(RYB.)</u></b> Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Kompot owocowy b/c (250 ml)	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><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) 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> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <b><u>(MLE, JAJ.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <b><u>(JAJ.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 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> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <b><u>(SOJ.)</u></b>	Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></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 30.11.2024</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 (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b> Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU JĘCZ, SEL.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b>(GLU JĘCZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Serek naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE.)</b>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b>(MLE.)</b>
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (200 g) 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 (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b>(MLE.)</b>	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b>(MLE.)</b>	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ryż na sypko (brązowy) (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)

	Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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)	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><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> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ogórek kiszony (90 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%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 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> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.