

<b>Sobota</b> <b>21.12.2024</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>	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa <b>(8/GL)</b> dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
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> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, 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, 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> 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, SEL.)</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, 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> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b>(JAJ, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Sałatka jarzynowa (100 g) <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Pieczywo bezglutenowe (90 g) 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)
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>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.

Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (150 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (180 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza pęczak/sypko (200 g) <b>(GLU PSZ, PSZ.)</b> Potrawka drobiowa (200 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami bez glutenu (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza gryczana (150 g) Potrawka drobiowa bez glutenu (150 g) <b>(SEL.)</b> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (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>	Serek naturalny (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> Szyńka 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> Szyńka 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> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szyńka 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> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g)	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> Szyńka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczycwo bezglutenowe (90 g) Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b> Szyńka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)

			Herbata b/c (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>	Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></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><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>	Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Niedziela 22.12.2024</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>	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa <b>(8/GL)</b> dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g)	Zupa mleczna z ryżem (250 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> Ser mozzarella kulki (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(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> Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Ser mozzarella kulki (35 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (90 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(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 (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Ser mozzarella kulki (35 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (90 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) 1 szt. <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> Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Pieczywo bezglutenowe (90 g) Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b> Ser mozzarella kulki (35 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (90 g)

	Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (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.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	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) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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)	Chudy rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <b>(JAJ, SEL.)</b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (80 ml) <b>(SEL.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (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.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b>	Pieczynko bezglutenowe (90 g)

	Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (30 g) Bigos (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (50 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE,)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE,)</u></b> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE,)</u></b> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	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> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (70 g) Bigos (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u></b> Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Połędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE,)</u></b> Pomidor (80 g) Herbata b/c (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-pszeny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszeny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszeny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Chleb razowy żytnio-pszeny (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>	Pieczewo bezglutenowe (25 g) Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 23.12.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie 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)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa (8/GL) dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, 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 (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</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>(GLU OW, 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> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, 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) Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (60 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Pieczywo bezglutenowe (90 g) Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350)	Pomidorowa z makaronem (350 ml)	Pomidorowa z makaronem (350)	Pomidorowa z makaronem (350 ml)	Pomidorowa z makaronem niezabielana	Pomidorowa z makaronem (350 ml)	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> 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)	<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> Ziemniaki gotowane (200 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	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> 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)	<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> 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)	(b/mleka) (350 ml) <b><u>(GLU, JAJ, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie 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)	<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> 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)	ml) <b><u>(JAJ, MLE, SEL.)</u></b> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym bez zawartości glutenu (z dodatkiem płatków jaglanych) (120 g/ 30 g) <b><u>(SEL, MLE.)</u></b> 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)
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)	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)	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)	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)	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)	Pieczycwo bezglutenowe (90 g) 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)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		Polędwica sopočka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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>	Wafle ryżowe (30 g)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

<b>Wtorek 24.12.2024</b>	Dieta podstawowa <b>(1)</b>	Dieta żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b> łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b> z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b> dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna <b>(6/ML)</b>	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa <b>(8/GL)</b> dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b>



	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> Twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane 1 szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Biało jajka kurzego 1 szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka grahamka (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> Twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane 1 szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane ½ szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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) Jajko gotowane 2 szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<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> Twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane 2 szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (90 g) Twarożek z koperkiem (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane ½ szt. <b><u>(JAJ)</u></b> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynki 2 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Mandarynki 2 szt.	Mandarynki 2 szt.	Mandarynki 2 szt.	Mandarynki 2 szt.	Mandarynki 2 szt.
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z kapustą i grzybami (250 g) <b><u>(GLU, JAJ)</u></b> Kompot wigilijny (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z serem (250 g) <b><u>(GLU, JAJ, MLE)</u></b> Kompot wigilijny (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z kapustą i grzybami (250 g) <b><u>(GLU, JAJ)</u></b> Kompot wigilijny b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z kapustą i grzybami (250 g) <b><u>(GLU, JAJ)</u></b> Kompot wigilijny b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Pierogi z kapustą i grzybami (250 g) <b><u>(GLU, JAJ)</u></b> Kompot wigilijny (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b> Pierogi z kapustą i grzybami (300 g) <b><u>(GLU, JAJ)</u></b> Kompot wigilijny (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami bez zawartości glutenu (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Pieczywo bezglutenowe (50 g) Śledź w śmietanie (150 g) <b><u>(RYB, MLE)</u></b> Kompot wigilijny (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)	Sok pomidorowy (200 ml)
Kolacja	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b> Ryba smażona	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b>	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b> Ryba smażona	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b> Ryba smażona (80 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b>	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b> Ryba smażona	Barszcz czerwony z uszkami (350 ml) <b><u>(GLU, SEL, JAJ.)</u></b> Ryba smażona (120 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b>	Barszcz czerwony czysty (350 ml) <b><u>(SEL.)</u></b> Pieczywo bezglutenowe (30 g)

	(100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowana kapusta z grochem (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryba gotowana w warzywach (100/150 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Herbata czarna (250 ml)	(100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowana kapusta z grochem (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ziemniaki gotowane (150 g) Gotowana kapusta z grochem (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowana kapusta z grochem (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowana kapusta z grochem (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryba gotowana w warzywach (100/150 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b> Ziemniaki gotowane (200 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Piernik (50 g) <b><u>(GLU, JAJ, ORZ.)</u></b>	Babka piaskowa (50 g) <b><u>(GLU, JAJ, MLE.)</u></b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Pomarańcza (1 szt.)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), tofu wędzone (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), żółty ser (20 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Pomarańcza (1 szt.)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 25.12.2024	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><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	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Kotlet devolay smażony (120 g) <b><u>(GLU, MLE, JAJ)</u></b> Gotowane ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Gotowane ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Gotowane ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Gotowane ziemniaki z koperkiem (150 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Filet z kurczaka gotowany (100 g) Sos pomidorowy (80 g) Gotowane ziemniaki z koperkiem (200 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i	Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b> Kotlet devolay smażony (120 g) <b><u>(GLU, MLE, JAJ)</u></b> Gotowane ziemniaki z koperkiem (200 g) Kalafior gotowany (100 g) Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkiem i

	marchewką z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	marchewką z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	marchewką z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> Paszтет z soczewicy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (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 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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 26.12.2024	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 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 27.12.2024	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 28.12.2024</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 (brazowy) (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 (brazowy) (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 (brazowy) (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.

Niedziela 29.12.2024	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 ml) <b><u>(GLU, 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%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b><u>(MLE, SOJ.)</u></b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU, MLE.)</u></b> 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> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU, 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%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b><u>(MLE, SOJ.)</u></b> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałata: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>
Obiad	Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>	Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b> Schab gotowany (100 g)	Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b> Schab gotowany (100 g)	Solferino B/MLEKA (350 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> Schab gotowany (100 g)	Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>

	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kapusta zasmażana (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 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> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 30.12.2024	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 fromage (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 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 fromage (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 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 fromage (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (15 g) <b><u>(MLE)</u></b> Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Ser fromage (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 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) Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) 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 fromage (70 g) <b><u>(MLE.)</u></b> Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynka 2 szt.	Banan 1 szt.	Mandarynka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Naleśniki z serem (300 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <b><u>(MLE)</u></b> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)	Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylija, śmietana 12%) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b> Makaron drobny (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Naleśniki z serem (400 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u></b> Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <b><u>(MLE)</u></b> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)

	Kompot owocowy (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b> Bukiet jarzyn gotowany z olejem (200 g) <b><u>(SEL.)</u></b> Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	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> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka 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> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b> Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b> 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> 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> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b> Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b> Ogórek kiszony (50 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><u>(GLU PSZ, GOR, 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>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u></b>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 31.12.2024	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 ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Serek homo. naturalny (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b> Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(MLE.)</b> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU)</b> Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b> Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Ser żółty (30 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b> Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <b>(MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b> Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b> Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b> Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	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>(MLE.)</b>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL,,)</b> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)

	Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek wiejski owocowy (150 g) <b>(MLE)</b>	Serek wiejski owocowy (150 g) <b>(MLE)</b>	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski owocowy (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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ, 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (30 g) 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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	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>

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.