

Środa 01.01.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzdzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU)</u>	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)

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

Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2500 kcal białko: 78,0 g węglowodany: 315,0 g cukry proste: 90,0 g tłuszcze: 96,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 34,0 g błonnik: 18,0 g sól: 5,5 g	energia: 2360 kcal białko: 74,0 g węglowodany: 310,0 g cukry proste: 88,0 g tłuszcze: 86,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 32,0 g błonnik: 16,0 g sól: 5,6 g	energia: 2220 kcal białko: 82,0 g węglowodany: 270,0 g cukry proste: 65,0 g tłuszcze: 80,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 28,0 g błonnik: 24,0 g sól: 5,8 g	energia: 2020 kcal białko: 80,0 g węglowodany: 245,0 g cukry proste: 60,0 g tłuszcze: 72,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 26,0 g błonnik: 24,0 g sól: 5,4 g	energia: 2320 kcal białko: 86,0 g węglowodany: 300,0 g cukry proste: 70,0 g tłuszcze: 86,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 20,0 g błonnik: 26,0 g sól: 5,2 g	energia: 2700 kcal białko: 105,0 g węglowodany: 335,0 g cukry proste: 95,0 g tłuszcze: 102,0 g kwaszy tłuszczowe nasycone: 38,0 g błonnik: 28,0 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 02.01.2025	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) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>

	warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, MLE)</u>	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2550 kcal białko: 88,0 g węglowodany: 320,0 g cukry proste: 92,0 g tłuszcze: 95,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33,0 g błonnik: 25,0 g sól: 6,6 g	energia: 2400 kcal białko: 82,0 g węglowodany: 310,0 g cukry proste: 90,0 g tłuszcze: 87,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31,0 g błonnik: 18,0 g sól: 5,8 g	energia: 2250 kcal białko: 85,0 g węglowodany: 275,0 g cukry proste: 66,0 g tłuszcze: 82,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 29,0 g błonnik: 25,0 g sól: 6,0 g	energia: 2050 kcal białko: 82,0 g węglowodany: 250,0 g cukry proste: 61,0 g tłuszcze: 74,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 26,0 g błonnik: 24,0 g sól: 6,5 g	energia: 2350 kcal białko: 88,0 g węglowodany: 305,0 g cukry proste: 72,0 g tłuszcze: 86,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 19,0 g błonnik: 27,0 g sól: 6,3 g	energia: 2750 kcal białko: 110,0 g węglowodany: 340,0 g cukry proste: 96,0 g tłuszcze: 104,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38,0 g błonnik: 29,0 g sól: 7,6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 03.01.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
------------------------------	-----------------------------	---	--	---	-----------------------------------	---

Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Salata zielona (20 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	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Banan 1 szt. (120 g)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <u>(JAJ.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2600 kcal białko: 92 g węglowodany: 322 g cukry proste: 94 g tłuszcze: 98 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g błonnik: 21 g sól: 5,5 g	energia: 2450 kcal białko: 86 g węglowodany: 310 g cukry proste: 91 g tłuszcze: 90 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 18 g sól: 5,7 g	energia: 2270 kcal białko: 88 g węglowodany: 276 g cukry proste: 67 g tłuszcze: 84 g kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g błonnik: 24 g sól: 6,0 g	energia: 2070 kcal białko: 84 g węglowodany: 253 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 76 g kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g błonnik: 23 g sól: 5,4 g	energia: 2380 kcal białko: 89 g węglowodany: 307 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 88 g kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g błonnik: 26 g sól: 5,4 g	energia: 2780 kcal białko: 113 g węglowodany: 345 g cukry proste: 99 g tłuszcze: 106 g kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g błonnik: 30 g sól: 5,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 04.01.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzdzielanie 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 pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałata z buraczków i jabłka z olejem (100 g)	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałata z buraczków i jabłka z olejem (100 g)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałata 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)	Marchew gotowana (200 g) 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. (MLE.)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Serek naturalny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kisiel owocowy (150 ml)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) (SEL.) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет drobiowy (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) 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) (SOJ.)	Napój sojowy (250 ml) (SOJ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Napój sojowy (250 ml) (SOJ.)	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) (GLU PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Wartości:	energia: 2680 kcal białko: 101 g węglowodany: 330 g cukry proste: 91 g tłuszcze: 98 g	energia: 2550 kcal białko: 95 g węglowodany: 320 g cukry proste: 88 g tłuszcze: 91 g	energia: 2340 kcal białko: 99 g węglowodany: 283 g cukry proste: 69 g tłuszcze: 86 g	energia: 2120 kcal białko: 95 g węglowodany: 250 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 76 g	energia: 2420 kcal białko: 96 g węglowodany: 315 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 88 g	energia: 2860 kcal białko: 119 g węglowodany: 355 g cukry proste: 99 g tłuszcze: 108 g

	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34 g błonnik: 27 g sól: 5.4 g	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g błonnik: 24 g sól: 5.6 g	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g błonnik: 30 g sól: 5.9 g	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g błonnik: 29 g sól: 5.2 g	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21 g błonnik: 31 g sól: 6.1 g	kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39 g błonnik: 31 g sól: 6.8 g
--	--	--	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 05.01.2025	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	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki (35 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) 1 szt. (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) 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) (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Rosół z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, JAJ, SEL.)

	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) 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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Bigos (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (50 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Bigos (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>
Wartości:	energia: 2320 kcal białko: 108 g	energia: 2300 kcal białko: 101 g węglowodany: 320 g	energia: 2290 kcal białko: 104 g węglowodany: 286 g	energia: 2050 kcal białko: 96 g	energia: 2360 kcal białko: 101 g	energia: 2720 kcal białko: 122 g węglowodany: 360 g

węglowodany: 335 g cukry proste: 88 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35 g błonnik: 28 g sól: 5.2 g	cukry proste: 85 g tłuszcze: 94 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g błonnik: 25 g sól: 5.5 g	cukry proste: 71 g tłuszcze: 89 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g błonnik: 30 g sól: 5.8 g	węglowodany: 255 g cukry proste: 65 g tłuszcze: 77 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g błonnik: 28 g sól: 6.1 g	węglowodany: 320 g cukry proste: 76 g tłuszcze: 91 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23 g błonnik: 31 g sól: 6.0 g	cukry proste: 95 g tłuszcze: 111 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40 g błonnik: 32 g sól: 6.6 g
---	--	--	--	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 06.01.2025	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)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa (8/GL) dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) (SEL, MLE, JAJ.) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (60 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Serek Fromage (40 g) (MLE.) Rzodkiewka (50 g)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Pieczywo bezglutenowe (90 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)

	Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Jabłko1 szt.	Jabłko1 szt.	Jabłko1 szt.	Jabłko1 szt.	Jabłko1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym bez zawartości glutenu (z dodatkiem płatków jaglanych) (120 g/ 30 g) <u>(SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)

					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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (90 g) Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	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) <u>(GLU PSZ.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	energia: 2350 kcal białko: 110 g	energia: 2340 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 98 g	energia: 2350 kcal białko: 105 g	energia: 2050 kcal białko: 100 g węglowodany: 230 g cukry proste: 70 g	energia: 2380 kcal białko: 100 g	energia: 3050 kcal białko: 125 g węglowodany: 350 g cukry proste: 120 g	energia: 2000 kcal białko: 98 g węglowodany: 225 g

węglowodany: 295 g cukry proste: 105 g tłuszcze: 95 g kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g błonnik: 26 g sól: 9.0 g	tłuszcze: 88 g kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g błonnik: 24 g sól: 8.5 g	węglowodany: 255 g cukry proste: 75 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 27 g sól: 8.7 g	tłuszcze: 75 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 26 g sól: 8.2 g	węglowodany: 260 g cukry proste: 78 g tłuszcze: 93 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 27 g sól: 8.6 g	tłuszcze: 115 g kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g błonnik: 28 g sól: 9.4 g	cukry proste: 72 g tłuszcze: 74 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g błonnik: 25 g sól: 8.3 g
---	---	--	---	--	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 07.01.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Chudy twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Białko jajka kurzego 1 szt. (JAJ) Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szyńka drobiowa (60 g) (SOJ.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

			Herbata czarna b/c (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynka 2 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) 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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> 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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	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) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2570 kcal białko: 115 g węglowodany: 280 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 110 g kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g błonnik: 28 g sól: 5,8 g	energia: 2460 kcal białko: 107 g węglowodany: 272 g cukry proste: 90 g tłuszcze: 102 g kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g błonnik: 25 g sól: 6,1 g	energia: 2405 kcal białko: 110 g węglowodany: 248 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 105 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 30 g sól: 5,5 g	energia: 1790 kcal białko: 95 g węglowodany: 220 g cukry proste: 66 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 27 g sól: 5,4 g	energia: 2380 kcal białko: 106 g węglowodany: 252 g cukry proste: 79 g tłuszcze: 101 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 29 g sól: 6,0 g	energia: 2825 kcal białko: 128 g węglowodany: 310 g cukry proste: 102 g tłuszcze: 122 g kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g błonnik: 31 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 08.01.2025	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) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ., SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Parówki drobiowe (80 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (120 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

	Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2400 kcal białko: 100 g węglowodany: 265 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 112 g kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g błonnik: 28 g sól: 6,0 g	energia: 2350 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 100 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 23 g sól: 5,7 g	energia: 2380 kcal białko: 115 g węglowodany: 250 g cukry proste: 70 g tłuszcze: 102 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 30 g sól: 5,2 g	energia: 1900 kcal białko: 95 g węglowodany: 225 g cukry proste: 66 g tłuszcze: 87 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 27 g sól: 6,1 g	energia: 2320 kcal białko: 108 g węglowodany: 270 g cukry proste: 82 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g błonnik: 27 g sól: 6,0 g	energia: 2950 kcal białko: 130 g węglowodany: 320 g cukry proste: 110 g tłuszcze: 122 g kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g błonnik: 31 g sól: 6,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 09.01.2025	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 ubogoenerytyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle(100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g)

	maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)		maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) 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) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

					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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2350 kcal białko: 120 g węglowodany: 300 g cukry proste: 100 g tłuszcze: 105 g kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g błonnik: 27 g sól: 5,6 g	energia: 2400 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g błonnik: 22 g sól: 5,5 g	energia: 2350 kcal białko: 115 g węglowodany: 250 g cukry proste: 70 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 29 g sól: 6,0 g	energia: 1750 kcal białko: 95 g węglowodany: 220 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 85 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g błonnik: 26 g sól: 6,0 g	energia: 2380 kcal białko: 105 g węglowodany: 265 g cukry proste: 80 g tłuszcze: 98 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 26 g sól: 5,8 g	energia: 3000 kcal białko: 135 g węglowodany: 325 g cukry proste: 112 g tłuszcze: 124 g kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g błonnik: 31 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 10.01.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Hummus (80 g) <u>(SEZ.)</u>	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)

	Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>		Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i	Butka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g)

	cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój sojowy niesłodzony 200 ml (SOJ.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)
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.