

Sobota 01.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, 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> Szynka Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (słaba herbata (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, 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% (10 g) <u>(MLE)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) <u>(GLU JĘCZ, 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> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, 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> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa Drobimex (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Owoc sezonowy pestkowy (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw b/mleka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez mleka (GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy z warzywami 350 g <u>(SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g <u>(JAJ, MLE, GOR.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z zielonych warzyw bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez glutenu (SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem(150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego,	Chleb pszenno-żytni (50 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%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu bezglutenowego

	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego , wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego , tofu i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	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, MLE, JAJ.)</u>	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, MLE, JAJ.)</u>	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) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcz ogółem: 60,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,1 g	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,4 g	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,9 g	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,5 g	Kaloryczność: 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 15 g	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 325 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,8 g	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,2 g

	Węglowodany: 297 g Cukry proste: g Sól: 9,8 g Błonnik: 30 g	Węglowodany : 260 g Cukry proste: 79 g Sól: 7,1 g Błonnik: 19,9 g	Węglowodany: 255 g Cukry proste: 68 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,3 g	Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sól: 11 g Błonnik: 37,5 g	Węglowodany : 216 g Cukry proste: 84 g Sól: 10 g Błonnik: 25,2 g	Cukry proste: 106 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33 g	Węglowodany: 326 g Cukry proste: 97,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 39,5 g	Węglowodany: 271 g Cukry proste: 94,1 g Sól: 9 g Błonnik: 23 g
--	---	---	---	---	--	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 02.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane na międko (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynek kielbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Szynek kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynek kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona (30 g) (MLE, SOJ.)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (100 g) 2 szt. (JAJ.)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona (30 g) (MLE, SOJ.) Pomidorki koktajlowe (80 g)

	g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z puree z brzoskwiń (260 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt sojowy z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(SOJ, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką (260 g) <u>(MLE, ORZ.)</u>
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u>	Rosół z makaronem jarski (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Kotlet wegetariański (100 g) <u>(GLU, JAJ, SEL, SOJ, MLE, ORZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)

	Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	gotowane (150 g) Mizeria z jogurtem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)			Bułka mlecza (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (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 (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata (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% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (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) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (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%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka (30 g) Sałata (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%) (10 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połudwica sopočka z firmy Balcerzak (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 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)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2015 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcz ogółem: 73,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32,0 g Węglowodany: 265,9 g Cukry proste: 86,0 g Błonnik: 26,5 g Sól: 8,8 g	Kaloryczność: 1972 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcz ogółem: 52,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,2 g Węglowodany: 229,4 g Cukry proste: 92,7 g Błonnik: 16,2 g Sól: 8,7 g	Kaloryczność: 1837 kcal, białko 86,9 g, tłuszcz 54,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 23,2 g, węglowodany 257,9 g, cukry proste 83,9 g, błonnik 26,6 g, sól 10,5 g	Kaloryczność: 1527 kcal, białko 76,7 g, tłuszcz 50,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 21,8 g, węglowodany 196,9 g, cukry proste 77,9 g, błonnik 18,7 g, sól 9,0 g	Kaloryczność: 1900 kcal, białko 84,1 g, tłuszcz 58,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 16,1 g, węglowodany 243,0 g, cukry proste 84,3 g, błonnik 28,0 g, sól 10,2 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	Kaloryczność: 1938 kcal, białko 76,6 g, tłuszcz 64,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 28,2 g, węglowodany 273,4 g, cukry proste 87,5 g, błonnik 30,0 g, sól 7,8 g.	Kaloryczność: 1980 kcal, białko 76,9 g, tłuszcz 60,0 g, nasycone kwasy tłuszczowe (SFA) 27,9 g, węglowodany 213,2 g, cukry proste 81,5 g, błonnik 18,5 g, sól 8,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 03.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenka (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser fromage (50 g) (MLE.) 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) (SEL, GLU PSZ.) Masło 82% (15 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser fromage (50 g) (MLE.) 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) (GLU PSZ, SOJ.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) 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) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenka (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (70 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki wegetariańskie (90 g) (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Serek kremowy kanapkowy (20 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser fromage (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1 szt.

Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (300 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <u>(MLE)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z dyni (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Cukinia duszona (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (400 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <u>(MLE)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza gryczana gotowana 180 g Kotlet z ciecierzycy 100 g <u>(GLU PSZ, JAJA)</u> Mieszanka królewska gotowana 150 g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami B/GLUTENU (dopuszczalny dodatek mąki ryżowej) (400 ml) <u>(SEL.)</u> Makaron bezglutenowy (200 g) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy B/GLUTENU (80 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <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> Parówki wysokogatunko	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt.	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> Parówki wysokogatunko	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</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	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> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wegetariańska (60 g) <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ.)</u>	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u>

	we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	(100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Parówki wysokogatunko we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	3 szt. (150 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 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>	Kisiel owocowy (200 ml)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2480 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 103 g Tłuszcze nasycone (SFA): 38 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 78 g Błonnik: 27 g Sól: 7,8 g	Kaloryczność: 2420 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 96 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 75 g Błonnik: 18 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 95 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 77 g Tłuszcze nasycone: 28 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 26 g Sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2330 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 93 g Tłuszcze nasycone: 31 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2700 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 115 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 319 g Cukry proste: 84 g Błonnik: 30 g Sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2510 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 303 g Cukry proste: 82 g Błonnik: 31 g Sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 288 g Cukry proste: 73 g Błonnik: 28 g Sól: 7,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 04.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(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> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</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> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) <u>(ORZ.)</u> Bułka grahamka (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 delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Sznycel roślinny (Dobra kaloria) (100 g) <u>(ORZ, SEZ, SEL, GOR)</u> Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik z <u>kaszy jaglanej</u> <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy <u>bez glutenu</u> (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte <u>(bez glutenu)</u> (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Szynka drobiowa (30 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata 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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) 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> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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 z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Kiri kostka 17 g <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka	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) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>

			(15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.)</u>	(15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.)</u>	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT, SOJ,</u> <u>GOR.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 101 g Tłuszcze nasycone: 37 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 74 g Błonnik: 28 g Sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 35 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 21 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2340 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 92 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 278 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 30 g Sól: 7,4 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 74 g Tłuszcze nasycone: 27 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 27 g Sól: 6,8 g	Kaloryczność: 2290 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 89 g Tłuszcze nasycone: 30 g Węglowodany: 279 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2720 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 116 g Tłuszcze nasycone: 42 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 86 g Błonnik: 31 g Sól: 8,1 g	Kaloryczność: 2520 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 102 g Tłuszcze nasycone: 36 g Węglowodany: 304 g Cukry proste: 80 g Błonnik: 32 g Sól: 7,5 g	Kaloryczność: 2370 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 91 g Tłuszcze nasycone: 33 g Węglowodany: 286 g Cukry proste: 72 g Błonnik: 29 g Sól: 7,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 05.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na wywarze jarzynowym	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u>	Kasza kukurydziana (firma Sante) na

	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> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	(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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb 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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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) 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> Wegańska kiełbasa roślinna wędzona 250g <u>(GLU PSZ. MLE, ORZ.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)

			drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU 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 (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)	Zupa szczawiowa z ziemniakami na bulionie warzywnym 300 ml. <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g <u>(GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ.)</u> Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g <u>(MLE.)</u> Surówka z marchewki, selera i jabłka 150 g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Kluski śląskie <u>(bez glutenu!)</u> (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <u>(SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			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> Kiełbasa 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> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</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> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u> Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</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> Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</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) Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</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> Kiełbasa 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)	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> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLE) Miód wielokwiatowy 1szt. 20g. Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (80 g) <u>(MLE.)</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>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

Wartości:	Kaloryczność: 2450 kcal białko: 92 g tłuszcz: 100 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g węglowodany: 293 g cukry proste: 72 g błonnik: 26 g sól: 7,6 g	Kaloryczność: 2420 kcal białko: 90 g tłuszcz: 96 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g węglowodany: 290 g cukry proste: 71 g błonnik: 18 g sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2360 kcal białko: 91 g tłuszcz: 93 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g węglowodany: 281 g cukry proste: 62 g błonnik: 29 g sól: 7,5 g	Kaloryczność: 1980 kcal białko: 83 g tłuszcz: 76 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g węglowodany: 243 g cukry proste: 54 g błonnik: 26 g sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2310 kcal białko: 88 g tłuszcz: 89 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g węglowodany: 278 g cukry proste: 69 g błonnik: 27 g sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2710 kcal białko: 105 g tłuszcz: 115 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g węglowodany: 321 g cukry proste: 84 g błonnik: 30 g sól: 8,0 g	Kaloryczność: 2520 kcal białko: 93 g tłuszcz: 102 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g węglowodany: 304 g cukry proste: 79 g błonnik: 31 g sól: 7,4 g	Kaloryczność: 2380 kcal białko: 89 g tłuszcz: 92 g nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g węglowodany: 287 g cukry proste: 71 g błonnik: 28 g sól: 7,3 g
-----------	---	--	--	--	--	--	---	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jakości pisie.

Czwartek 06.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
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 warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> 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)	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> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (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> 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)	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> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Żółty ser (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Kiri (kostka) 17 g <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makrela wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.) (bez glutenu!)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy gotowany na parze (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Gulasz z ciecierzycy z warzywami (150 g) (MLE, SEL, GLU.) Sałatka szwedzka z olejem (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami bez dodatku mąki (bez glutenu!) (300 ml) (MLE, SEL.) Kasza gryczana (200 g) Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) bez glutenu Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana (bez glutenu!) z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)		

			kiszzonego (150 g)					
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> 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> Schab wieprzowy, gotowany (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> 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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Salata 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> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Ogórek zielony (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g) Papryka czerwona (120 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	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>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	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>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)

Wartości:	Energia: 2145 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 77 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 68 g Błonnik: 35 g Sól: 5,5 g	Energia: 2417 kcal, Białko: 108 g, Tłuszcze ogółem: 79,8 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,2 g Węglowodany: 314,1 g, w tym cukry proste: 79,4 g Błonnik: 18,4 g Sól: 4,7 g	Energia: 2458 kcal, Białko: 113 g, Tłuszcze ogółem: 99,2 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35,5 g Węglowodany: 287,2 g, w tym cukry proste: 63,2 g Błonnik: 44,4 g Sól: 5,8 g	Energia: 1660 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze ogółem: 53 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13 g Węglowodany: 140 g, w tym cukry proste: 43 g Błonnik: 32 g Sól: 7 g	Energia: 2091 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze ogółem: 74 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,5 g Węglowodany: 219 g, w tym cukry proste: 50,5 g, Błonnik: 34 g Sól: 8,1 g	Energia: 2369 kcal, Białko: 129 g, Tłuszcze ogółem: 67 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 16,6 g Węglowodany: 265 g, w tym cukry proste: 61 g Błonnik: 32 g, Sól: 9 g	Energia: 2338 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze ogółem: 97 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 309 g, w tym cukry proste: 86 g, Błonnik: 45 g, Sól: 10 g	Energia: 2387 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 106 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 261 g, w tym cukry proste: 97 g, Błonnik: 35 g, Sól: 9 g
-----------	---	---	---	--	---	--	---	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 07.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) z puree z mango (30 g) (GLU PSZ, ORZ.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) (GLU PSZ, ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) (ORZ.)

	<u>(GLU PSZ, ORZ.)</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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem niskosłodzony (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, ORZ.)</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)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(GLU PSZ, ORZ.)</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> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Borówka amerykańska (100 g)	Banan 1 szt.	Borówka amerykańska (100 g) Wafle ryżowe (30 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana puree (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	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>	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Pierogi ruskie parowane z olejem (250 g) <u>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u>	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <u>(RYB.)</u>

	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>			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)	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)	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)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <u>(bez glutenu)</u> (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata b/c (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>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g (SFA: 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g) Błonnik: 33,1 g Sól: 9,1 g	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (SFA: 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sól: 5,9 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g (SFA: 24,8 g) Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g) Błonnik: 32,6 g Sól: 9,7 g	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g (SFA: 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g) Błonnik: 23,7 g Sól: 8,4 g	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g (SFA: 14,9 g) Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g) Błonnik: 31,0 g Sól: 8,8 g	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g (SFA: 23,6 g) Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sól: 11,0 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g (SFA: 26,5 g) Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g) Błonnik: 35,9 g Sól: 11,7 g	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g (SFA: 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 08.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	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)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb 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>) 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 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.</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.</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.</u>) Chleb 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>) 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)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>GLU PSZ, 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>) 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)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb 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>) Ser żółty (60 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>MLE.</u>) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (70 g) (<u>SOJ. GOR.</u>) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 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>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	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> Sałatka z tartych buraczków i przetartego jabłka (jabłko bez skórki) z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	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> 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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały gotowany (200 g) Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) <u>(SOJ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy <u>(bez glutenu)</u> 50 g <u>(SEL.)</u> Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno- żytni (70 g)	<u>Pieczyno</u> <u>bezglutenowe</u> (100 g)

	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (10 g) (<u>MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Paszтет wegetariański (100 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Polędwica sopocka (50 g) (<u>SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.)</u>	Kanaпка z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.)</u>	Kanaпка 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) (<u>GLU PSZ., SOJ.)</u>	Kanaпка z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.)</u>	Sok warzywny (200 ml) (<u>SEL.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2383 kcal Białko: 104,2 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 g	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 g	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 g	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 g	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 g

	Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46,7 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 g	Tłuszcz ogółem: 84,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,9 g Węglowodany: 308,7 g Cukry proste: 97,8 g Sól: 10,5 g Błonnik: 18,6 g	Tłuszcz ogółem: 94,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,6 g Węglowodany: 268,8 g Cukry proste: 65,2 g Sól: 11,8 g Błonnik: 44,6 g	Tłuszcz ogółem: 62,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 g	Tłuszcz ogółem: 85,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 g	Tłuszcz ogółem: 122,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,9 g Węglowodany: 342,3 g Cukry proste: 126,6 g Sól: 8,1 g Błonnik: 38,5 g	Tłuszcz ogółem: 98,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36,5 g Węglowodany: 259,1 g Cukry proste: 92,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,9 g	Tłuszcz ogółem: 49,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20,4 g Węglowodany: 218,6 g Cukry proste: 96,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 25,6 g
--	---	---	---	--	--	---	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 09.10.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	---	--	--------------------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------

			przyswajalnych węglowodanów	dieta ubogo energetyczna				
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Pomidor (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) (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)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (40 g) (MLE.) Serek Fromage (40 g) (MLE.) Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) (MLE.) <u>Pieczewo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Polędwica sopocka (50 g) (SOJ.) Chrzan tarty (10 g) (MLE, SO2.) Pomidor (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Gruszka (150 g)
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z drobnym makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g)	Pomidorowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) (GLU	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) (SEL.) Schab pieczony saute (bez glutenu) –

	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)	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)	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Kotlet jajeczny (120 g) <u>(GLU PSZ, SEL, JAJ.)</u> 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)	wersja bez panierki, ze szczyptą soli, pieprzu i majeranku (150 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)			Serek waniliowy (150 g) <u>(MLE.)</u>		Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. <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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> 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) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> 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) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> 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)	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) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u>	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> Wędlina wegańska o	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c

	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)		Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata b/c (250 ml)		Jajko gotowane (50 g) 1 szt. (JAJ.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	smaku szynki 40g violife (SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ) Sałatka caprese (150 g) (MLE.) Herbata czarna (250 ml)	(80 g) (MLE, SO2) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)
Wartości:	Energia: 2064 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 80,4 g — SFA: 37,8 g Węglowodany: 235,7 g — Cukry proste: 86,6 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,9 g	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcz: 83,2 g — SFA: 45,4 g Węglowodany: 284,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,1 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 g Węglowodany: 231,6 g — Cukry proste: 63,9 g Błonnik: 27,6 g Sól: 9,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 10.11.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---	---	--------------------------------	--	---------------------------------	--------------------

			łatwo przyswajalnych węglowodanów					
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, 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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, 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> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, 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) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, 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> ser twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z drobnym makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u>	Jarzynowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml)	Jarzynowa z ryżem (300 ml) bez glutenu <u>(MLE, SEL.)</u>

	Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</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)	Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 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)	Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <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)	Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty <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)	Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z białej kapusty <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)	Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	<u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Knedle na słodko z truskawkami 250 g (<u>JAJ,</u>), sos waniliowy 60 ml (<u>MLE,</u>), surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju 130 g Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (100 g) Jajko sadzone (2 szt.) Brokuł gotowany (bez bułki tartej) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szyunka 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	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)	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>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g)

	Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Gruszka 1 szt. Herbatniki BeBe (15 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, 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 (50 g)	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2168,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 2097,6 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcz ogółem: 50,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18,7 g Węglowodany: 292,3 g Cukry proste: 65,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 15,1 g	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 g Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Kaloryczność: 1588,2 kcal Białko: 74,2 g Tłuszcz ogółem: 62,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26,7 g Węglowodany: 190,0 g Cukry proste: 51,0 g Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 g Węglowodany: 221,8 g Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Kaloryczność: 2329,4 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcz ogółem: 71,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,8 g Węglowodany: 342,1 g Cukry proste: 71,6 g Sól: 9,1 g Błonnik: 37,6 g	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g Węglowodany: 291,0 g Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 g	Kaloryczność: 2068,7 kcal Białko: 70,6 g Tłuszcz ogółem: 69,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,5 g Węglowodany: 223,5 g Cukry proste: 62,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 22,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.