

Poniedziałek 11.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobo- wa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml) Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (15 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> 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) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (70 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki wegetariańskie (90 g) <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g)	Banan 1 szt.

wraz ze śniadaniem)			Wafle ryżowe (30 g)				<u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	
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 dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięśny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) <u>(MLE, SEL.)</u> Makaron drobny (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bukiet jarzyn gotowany z olejem (200 g) <u>(SEL.)</u> 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)
Podwieczor ek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowan y 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</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe	Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko	Chleb pszenno- żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU</u>	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>	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunko

	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Parówki wysokogatunkowe 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)	we z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki wysokogatunkowe 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)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 3 szt. (150 g) (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka wegetariańska(60 g) (<u>SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ.</u>) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	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)
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	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	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 77 g Tłuszcze nasycone: 28 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 26 g	Kaloryczność: 2330 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 93 g Tłuszcze nasycone: 31 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 70 g Błonnik: 28 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	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 94 g Tłuszcze nasycone: 34 g Węglowodany: 288 g Cukry proste: 73 g Błonnik: 28 g

	Błonnik: 27 g Sól: 7,8 g		Sól: 7,5 g	Sól: 6,9 g	Sól: 7,1 g		Sól: 7,3 g	Sól: 7,4 g
--	-----------------------------	--	------------	------------	------------	--	------------	------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 12.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 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 (30 g) (MLE.) Szyńka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka 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) (ORZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szyńka 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) (ORZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szyńka 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) (ORZ.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szyńka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Szyńka 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) (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 (50 g) (MLE.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szyńka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

			Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Salata 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 (80 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 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> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 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 z suszonych pomidorów ze słonecznikiem 60 g Serek Kiri kostka 17 g <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład:	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>

			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>	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>	chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u>	drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, 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 13.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzdzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Wegańska kielbasa roślinna wędzona 250g <u>(GLU PSZ, MLE, ORZ.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana (firma Sante) na 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) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

			Herbata czarna b/c (250 ml)					
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	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)
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) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u>	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>	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	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)

	gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)			Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Kielbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) (SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Kielbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) (SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Kielbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) (SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. (GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLE) Miód wielokwiatowy 1szt. 20g. Herbata czarna (250 ml)	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Żółty ser (80 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Sałata 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 jadłospisie.

Czwartek 14.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzdzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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) Salata 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) Salata 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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> <u>(bez glutenu!)</u>
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (300)	Zupa grysikowa (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Pieczarkowa z makaronem	Pieczarkowa z makaronem	Zupa grysikowa	Pieczarkowa z makaronem (300 ml)	Pieczarkowa z makaronem	Zupa koperkowa z

	ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	(300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Gulasz z ciecierzycy z warzywami (150 g) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	ziemniakami bez dodatku mąki (bez glutenu!) (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> 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 kiszzonego (150 g)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab pieczony wieprzowy z firmy

	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Ogórek zielony (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Balcerzak (60 g) Papryka czerwona (120 g) Sałata 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	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:	Energia: 1660 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze ogółem: 53 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13 g Węglowodany: 140 g, w tym	Energia: 2091 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze ogółem: 74 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14,5 g Węglowodany: 219 g, w tym	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	Energia: 2387 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcze ogółem: 106 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany:

	Sól: 5,5 g		287,2 g, w tym cukry proste: 63,2 g Błonnik: 44,4 g Sól: 5,8 g	cukry proste: 43 g Błonnik: 32 g Sól: 7 g	cukry proste: 50,5 g, Błonnik: 34 g Sól: 8,1 g		cukry proste: 86 g, Błonnik: 45 g, Sól: 10 g	261 g, w tym cukry proste: 97 g, Błonnik: 35 g, Sól: 9 g
--	------------	--	--	--	---	--	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jakościach.

Piątek 15.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <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>	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) 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>	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) 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)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <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>	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <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>	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(ORZ.)</u> 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)

	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> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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)	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 pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	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> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	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> Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej 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) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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)	Pieczewo 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)
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)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 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>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)

			<u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	<u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>				
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 16.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wyzdzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(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)	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)	(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)	(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)	(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)	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)	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)	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (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)
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, SEL.)</u>	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u>

	<u>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) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	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) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>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)	<u>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)	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 b/c (250 ml)	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)	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)	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 PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Paszтет drobiowy (50	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) (<u>MLE)</u> Szyunka drobiowa (80 g) 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> Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u>	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) (<u>MLE)</u> Szyunka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 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> Margaryna roślinna bezmleczna o	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szyunka drobiowa (50 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> Paszтет wegetariański (100 g) (<u>GLU</u>	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE)</u> Polędwica sopocka (50 g) (<u>SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g)

	g) (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ, JAJ, SEL.</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Napój sojowy (250 ml) (<u>SOJ.</u>)	Kanapka 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>)	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka 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 Tłuszcz ogółem: 113,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46,7 g Węglowodany: 299,8 g	Kaloryczność: 2381 kcal Białko: 104,6 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	Kaloryczność: 2284 kcal Białko: 102,3 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	Kaloryczność: 1643,5 kcal Białko: 74,7 g Tłuszcz ogółem: 62,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21,1 g Węglowodany: 207,2 g Cukry proste: 73,3 g	Kaloryczność: 2217,5 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz ogółem: 85,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 17,5 g Węglowodany: 288,3 g Cukry proste: 81,2 g	Kaloryczność: 2866,6 kcal Białko: 114,6 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	Kaloryczność: 2205 kcal Białko: 73,6 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	Kaloryczność: 2039,8 kcal Białko: 87,5 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

	Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 g		Błonnik: 44,6 g	Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 g	Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 g		Błonnik: 31,9 g	
--	--	--	-----------------	-------------------------------	-------------------------------	--	-----------------	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 17.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
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.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser mozzarella kulki (50 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) 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.) 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.) 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.) 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 płatkami jaglanymi (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (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)

	Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> 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 (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Pomidorowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU 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)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Schab pieczony saute (bez glutenu) – 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> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> 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> Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife <u>(SOJ, GLU PSZ, MLE, ORZ)</u> Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> 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	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 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	Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 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	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 18.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobow a (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) (SEL, MLE, JAJ.) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (60 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Serek Fromage (40 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) ser	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g)

	g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> 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)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> 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)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SEL.)</u> Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> 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)	Jarzynowa z makaronem na bulionie warzywnym (300 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)	Jarzynowa z ryżem (300 ml) <u>bez glutenu (MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (100 g) Jajko sadzone (2 szt.) Brokuł gotowany <u>(bez bułki tartej)</u> (100 g) Kompot owocowy (250 ml)

	olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)		olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)		olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (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> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Połędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo 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) 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	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)

					drobiowa (20 g) (GLU PSZ.)			
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.

Wtorek 19.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobo wa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g)

	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ.)</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.)</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ., GOR.)</u>) Twaróg chudy (30 g) (<u>MLE.)</u>) Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.)</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.)</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.)</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.)</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU</u> <u>ŻYT.)</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ.)</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ.)</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ.)</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.)</u>) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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>) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.)</u>) Szynka drobiowa Drobimex (30 g) (<u>SOJ.)</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.)</u>) Ogórek Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy b/c (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy (150 ml)	Kisiel truskawkowy bez glutenu (150 ml)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>) Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko (100 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) Kasza jęczmienna/sypko (200 g) (<u>GLU JECZ.)</u>) Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) (<u>GLU PSZ., SEL.)</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)	Brokułowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.)</u>) placki ziemniaczane z sosem jogurtowym 3 szt. (<u>GLU, JAJ, MLE,)</u>) Ogórek kiszony z cebulką z	Brokułowa z ziemniakami bez glutenu (300 ml) (<u>MLE, SEL.)</u>) Kasza gryczana (200 g) Duszona łopatka wieprzowa w sosie własnym bez glutenu (160 g) (<u>SEL.)</u>)

	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)		Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (150 g) (MLE.)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	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) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica sopocka (70 g) (SOJ.) Żółty ser (20 g) (MLE) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) pasta z twarogu i szpinaku 1 szt 100 g (MLE, SEL,) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) (SOJ.) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100	Mus owocowo-warzywny (100 g)	Kanapka z szynką (1 szt.)	Mus owocowo-warzywny (100 g)	Kanapka z szynką (1 szt.)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb	Wafle ryżowe (50 g)	Mus owocowo-

	g) produkt pasteryzowany	produkt pasteryzowany	skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	produkt pasteryzowany	skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>		warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu
Wartości:	Energia: 2149,6 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcz: 59,4 g (SFA: 25,3 g) Węglowodany: 279,1 g (cukry proste: 62,6 g) Błonnik: 30,4 g Sól: 7,5 g	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g) Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 69,1 g (SFA: 29,9 g) Węglowodany: 255,6 g (cukry proste: 70,2 g) Błonnik: 31,6 g Sól: 7,1 g	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g Tłuszcz: 66,0 g (SFA: 29,4 g) Węglowodany: 187,9 g (cukry proste: 66,3 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,0 g	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 57,4 g (SFA: 15,7 g) Węglowodany: 276,8 g (cukry proste: 66,4 g) Błonnik: 32,8 g Sól: 7,7 g	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g Tłuszcz: 69,9 g (SFA: 30,2 g) Węglowodany: 285,5 g (cukry proste: 66,0 g) Błonnik: 32,2 g Sól: 5,9 g	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g) Węglowodany: 309,3 g (cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 g Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g) Węglowodany: 233,3 g (cukry proste: 56,1 g) Błonnik: 26,5 g Sól: 5,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 20.08.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobo wa (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
-----------------------------------	-----------------------------	---	---	---	--------------------------------	--	---------------------------------	--------------------

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Butka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasztet drobiowy (60 g) Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (bez glutenu) (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU)</u>	Zupa z białych warzyw z ziemniakami bez glutenu, z dodatkiem maki

	Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kotlet mielony z pieca (120 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (<u>JAJ, MLE, SEL.,</u>) (120 g) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	ryżowej (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>			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> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	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> Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 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> ser żółty 70 g <u>(MLE,)</u> , sałata lodowa z parzonym	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy bez glutenu (60 g) <u>(SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna b/c (250 ml)		Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)		pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Sok pomidorowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2031,8 kcal Białko: 67,7 g Tłuszcz ogółem: 69,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,6 g Węglowodany: 295,1 g Cukry proste: 103,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,0 g	Kaloryczność: 2086,3 kcal Białko: 70,9 g Tłuszcz ogółem: 57,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,9 g Węglowodany: 259,9 g Cukry proste: 101,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 19,0 g	Kaloryczność: 2347,3 kcal Białko: 79,8 g Tłuszcz ogółem: 87,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30,3 g Węglowodany: 323,3 g Cukry proste: 50,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 40,4 g	Kaloryczność: 1889 kcal Białko: 65,7g Tłuszcz ogółem: 74,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,8 g Węglowodany: 246,4 g Cukry proste: 43 g Sól: 7,9 g Błonnik: 38,0 g	Kaloryczność : 2154 kcal Białko: 68 g Tłuszcz ogółem: 76,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 13,9 g Węglowodan y: 308 g Cukry proste: 41 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,0 g	Kaloryczność: 2422 kcal Białko: 82,9 g Tłuszcz ogółem: 102,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42,9 g Węglowodany: 293,7 g Cukry proste: 50 g Sól: 7,7 g Błonnik: 39,0 g	Kaloryczność: 2357kcal Białko: 89 g Tłuszcz ogółem: 93 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 46 g Sól: 8 g Błonnik: g	Kaloryczność: 1823kcal Białko: 56 g Tłuszcz ogółem: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 50 g Sól: 8,9g Błonnik: 35 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.