

Czwartek 11.09.2025	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	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Żółty ser (40 g) <u>(MLE.)</u> Serek Kiri (kostka) 17 g <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makrela wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

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

			kiszzonego (150 g)					
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> 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) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Ogórek zielony (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g) Papryka czerwona (120 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 12.09.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawną 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)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) (GLU PSZ, ORZ.)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) (GLU PSZ, ORZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g)	Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)	Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g)

	<u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) 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> 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)	b/c <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	b/c <u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	<u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>(GLU PSZ. ORZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Borówka amerykańska (100 g)	Banan 1 szt.	Borówka amerykańska (100 g) Wafle ryżowe (30 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)	Borówka amerykańska (100 g)
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g)	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>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u>	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Brokułowa z ryżem na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Pierogi ruskie parowane z olejem (250 g) <u>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</u>	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <u>(RYB.)</u>

	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <u>(bez glutenu)</u> (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata b/c (250 ml)			
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartosci:	Energia: 2102 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 70,3 g (SFA: 26,0 g) Węglowodany: 285,2 g (cukry: 90,6 g) Błonnik: 33,1 g Sól: 9,1 g	Energia: 1984 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcze: 44,4 g (SFA: 17,0 g) Węglowodany: 266,0 g (cukry: 86,9 g) Błonnik: 23,9 g Sól: 5,9 g	Energia: 1993 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcze: 68,1 g (SFA: 24,8 g) Węglowodany: 250,1 g (cukry: 73,3 g) Błonnik: 32,6 g Sól: 9,7 g	Energia: 1512 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 58,6 g (SFA: 20,3 g) Węglowodany: 166,2 g (cukry: 68,1 g) Błonnik: 23,7 g Sól: 8,4 g	Energia: 1809 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 65,3 g (SFA: 14,9 g) Węglowodany: 242,9 g (cukry: 58,0 g) Błonnik: 31,0 g Sól: 8,8 g	Energia: 2449 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcze: 70,6 g (SFA: 23,6 g) Węglowodany: 298,2 g (cukry: 95,2 g) Błonnik: 38,4 g Sól: 11,0 g	Energia: 2165 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 74,0 g (SFA: 26,5 g) Węglowodany: 295,2 g (cukry: 93,6 g) Błonnik: 35,9 g Sól: 11,7 g	Energia: 1873 kcal Białko: 80,1 g Tłuszcze: 62,9 g (SFA: 24,6 g) Węglowodany: 247,6 g (cukry: 80,2 g) Błonnik: 26,2 g Sól: 7,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 13.09.2025	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>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (30 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty (30 g) (<u>MLE.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE.</u>) Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka drobiowa (60 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (50 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty (50 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Ser żółty (60 g) (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (100 g) (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (<u>MLE.</u>) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa (70 g) (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

					Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ogórkowa z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż biały gotowany (200 g) Sos po chińsku z warzywami i fasolą białą (150 g) <u>(SOJ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy (<u>bez glutenu</u>) 50 g <u>(SEL.)</u> Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>		

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU 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> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (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> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет wegetariański (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Poleďwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Salata zielona (10 g) 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): 33,9 g Węglowodany: 299,8 g Cukry proste: 93,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,3 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 Błonnik: 44,6 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 Sól: 8,7 g Błonnik: 37,7 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 Sól: 8,7 g Błonnik: 40,3 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 Błonnik: 31,9 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
-----------	---	---	---	---	---	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadalospisie.

[illegible]

			Wafle ryżowe (30 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 b/c (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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	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>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	<u>Pieczynko bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 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 czarna (250 ml)	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	<u>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)	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	<u>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)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	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)	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 Tłuszcz: 80,4 g — SFA: 37,8 g Węglowodany: 235,7 g — Cukry proste: 86,6 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,9 g	Energia: 2078 kcal Białko: 95,2 g Tłuszcz: 56,3 g — SFA: 27,2 g Węglowodany: 199,5 g — Cukry proste: 85,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 7,8 g	Energia: 2050 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 56,7 g — SFA: 24,3 g Węglowodany: 245,5 g — Cukry proste: 67,0 g Błonnik: 31,4 g Sól: 6,6 g	Energia: 1652 kcal Białko: 77,1 g Tłuszcz: 64,7 g — SFA: 31,1 g Węglowodany: 191,5 g — Cukry proste: 72,3 g Błonnik: 23,6 g Sól: 7,2 g	Energia: 2074 kcal Białko: 87,8 g Tłuszcz: 51,7 g — SFA: 13,4 g Węglowodany: 268,3 g — Cukry proste: 76,7 g Błonnik: 34,9 g Sól: 8,1 g	Energia: 2416 kcal Białko: 131,2 g Tłuszcz: 95,6 g — SFA: 46,9 g Węglowodany: 261,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,2 g Sól: 8,1 g	Energia: 2154 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcz: 83,2 g — SFA: 45,4 g Węglowodany: 284,2 g — Cukry proste: 68,7 g Błonnik: 26,0 g Sól: 8,1 g	Energia: 2063 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 80,8 g — SFA: 32,4 g Węglowodany: 231,6 g — Cukry proste: 63,9 g Błonnik: 27,6 g Sól: 9,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 15.09.2025	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 ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <u>(SEL, MLE, JAJ.)</u> Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU OW, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (60 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek Fromage (40 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> ser twarogowy Haga 3 szt <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)	Brzoskwinia 1 szt. (120 g)
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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 (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (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 (100 g) Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> 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 (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 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) bez glutenu <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (100 g) Jajko sadzone (2 szt.) Brokuł gotowany (bez bułki tartej) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (150 g)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</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)	Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	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)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopočka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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 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)	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 drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2168,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany : 263,6 g	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	Kaloryczność: 2068,6 kcal Białko: 83,5 g Tłuszcz ogółem: 69,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,4 g Węglowodany: 263,6 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	Kaloryczność: 1968,6 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 37,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 9,4 g Węglowodany: 221,8 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	Kaloryczność: 2092,6 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcz ogółem: 69,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,8 g Węglowodany : 291,0 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: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Błonnik: 15,1 g	Cukry proste: 61,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,8 g	Sól: 7,7 g Błonnik: 22,8 g	Cukry proste: 54,7 g Sól: 7,9 g Błonnik: 31,8 g	Błonnik: 37,6 g	Cukry proste: 70,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 27,7 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 16.09.2025	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 PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ., GOR.) Twaróg chudy (30 g) (MLE.) Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ., SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ., SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ., SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ., MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) jajko gotowane 2 szt (JAJ.)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna b/c (250 ml)		Rzodkiewka (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Rzodkiewka (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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 JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (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 JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko o (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	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 olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	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)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (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> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (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 sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (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> pasta z twarogu i szpinaku 1 szt 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu
Wartości:	Energia: 2149,6 kcal Białko: 87,2 g	Energia: 2118,9 kcal Białko: 80,0 g Tłuszcz: 42,3 g (SFA: 18,0 g)	Energia: 2142,1 kcal Białko: 87,9 g	Energia: 1 622,6 kcal Białko: 76,9 g	Energia: 2123,1 kcal Białko: 88,8 g	Energia: 2 130,6 kcal Białko: 103,0 g	Energia: 2 135,5 kcal Białko: 58,2 g	Energia: 2123,8 kcal Białko: 77,3 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	Węglowodany: 265,1 g (cukry proste: 61,5 g) Błonnik: 16,2 g Sól: 7,0 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	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	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	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	Tłuszcz: 77,4 g (SFA: 27,3 g) Węglowodan y: 309,3 g (cukry proste: 55,3 g) Błonnik: 29,1 g Sól: 6,1 g	Tłuszcz: 57,5 g (SFA: 25,1 g) Węglowodan y: 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 17.09.2025	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 ubogoenergetycz na	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetycz na i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) (MLE.)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno- żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno- żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowany o	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homogenizowa ny o smaku naturalnym z ziołami (bez

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	<u>PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет drobiowy (60 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	smaku naturalnym z ziołami (120 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	glutenu) (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata 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> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszanej kapusty (100 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kotlet mielony z pieca (90 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszanej kapusty (b/c) (150 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> 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)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami na bulionie warzywnym (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> kotlety z jaj i warzyw z zielonym groszkiem 2 szt (JAJ, MLE, SEL,) (120 g) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami <u>bez glutenu, z dodatkiem mąki ryżowej</u> (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszanej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)

	Kompot owocowy (250 ml)				Kompot owocowy b/c (250 ml)		Surówka z kiszanej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) (MLE.)			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) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Serek ziarnisty naturalny (150 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (50 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) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna 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) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (50 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) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (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) ser żółty 70 g (MLE,) , sałata lodowa z parzonym pomidorem pod delikatnym winegretem 80 g Herbata czarna (250 ml)	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Paszтет z soczewicy bez glutenu (60 g) (SEL, SOJ.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Ciastka biszkoptowe (50 g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g),	Wafle ryżowe (50 g)	Sok pomidorowy (200 ml)

	<u>JAJ, SOJ, MLE.)</u>		razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>			masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>		
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 Węglowodany: 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.

Czwartek 18.09.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym	Makaron pełnoziarnisty na wywarze	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowy

	<u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	(250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	(250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	m (250 ml) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, 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)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g)	Zupa szpinakowa na bulionie warzywnym 350 ml <u>(GLU</u>	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej

	Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)	<u>PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU JĘCZ) Kotleciki sojowe 80 g. <u>(GLU PSZ, SOJ, JAJA)</u> Sos jarzynowy 100 g <u>(GLU PSZ, SEL, MLE)</u> Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy (250 ml)	(300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) <u>(SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.			Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <u>(MLE.)</u>		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt.	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>	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g)

	Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. 30 g Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2314 kcal Białko: 109 g Tłuszcz ogółem: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 263 g Cukry proste: 22 g Sól: 6 g Błonnik: 20 g	Kaloryczność: 2341 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 23 g Sól: 6,3 g Błonnik: 12 g	Kaloryczność: 2512 kcal Białko: 118 g Tłuszcz ogółem: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 34 g Sól: 7 g Błonnik: 37 g	Kaloryczność: 2236 kcal Białko: 106 g Tłuszcz ogółem: 89 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 274 g Cukry proste: 28 g Sól: 2,4 g Błonnik: 39 g	Kaloryczność: 2200 kcal Białko: 108 g Tłuszcz ogółem: 74 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 14 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 28 g Sól: 7 g Błonnik: 32 g	Kaloryczność: 2636 kcal Białko: 130 g Tłuszcz ogółem: 107 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 46 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 46 g Sól: 7,3 g Błonnik: 22 g	Kaloryczność: 2064 kcal Białko: 77 g Tłuszcz ogółem: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 26 g Sól: 6 g Błonnik: 35 g	Kaloryczność: 2376 kcal Białko: 107 g Tłuszcz ogółem: 100 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38 g Węglowodany: 268 g Cukry proste: 36 g Sól: 3,9 g Błonnik: 23 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 19.09.2025	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 węglowodanó w	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczn a	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczn a i wysokobiałkowa (9)	Dieta wegetariańska (WE)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) 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) Śledź w oleju (80 g) (RYB.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny na bulionie warzywnym (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Jajko sadzone (100 g) <u>(JAJ.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u>	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i

	Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	cebula (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój sojowy niesłodzony 200 ml (SOJ.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)
Wartości:	Kaloryczność: 2384 kcal Białko: 78 g Tłuszcz ogółem: 115 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany : 276 g Cukry proste: 36 g Sól: 7,1 g Błonnik: 31,2 g	Kaloryczność: 2008 kcal Białko: 88 g Tłuszcz ogółem: 59,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 276 g Cukry proste: 30 g Sól: 4,8 g Błonnik: 24,2 g	Kaloryczność: 2396 kcal Białko: 104 g Tłuszcz ogółem: 91 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 324 g Cukry proste: 37 g Sól: 7,8 g Błonnik: 35,4 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 78 g Sól: 7,5 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 2390 kcal Białko: 100,8 g Tłuszcz ogółem: 115,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,3 g Węglowodany : 246,7 g Cukry proste: 80,6 g Sól: 8,7 g	Kaloryczność: 2573 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcz ogółem: 102,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany: 328,1 g Cukry proste: 140,0 g Błonnik: 32,1 g Sól: 9,0 g	Kaloryczność: 2346 kcal Białko: 74,3 g Tłuszcz ogółem: 100,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 44,5 g Węglowodany : 296,4 g Cukry proste: 109,8 g Błonnik: 32,1 g	Kaloryczność: 2100,4 kcal Białko: 70,5 g Tłuszcz ogółem: 93,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40,2 g Węglowodany : 252,9 g Cukry proste: 104,8 g Błonnik: 22,6 g

					Błonnik: 29,4 g		Sól: 9,0 g	Sól: 7,2 g
--	--	--	--	--	-----------------	--	------------	------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 20.09.2025	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	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szyńka Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) 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)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Wędlina wegańska o smaku szynki 40g violife (SOJ, GL)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szyńka drobiowa Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		<u>U PSZ, MLE, ORZ</u> Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Owoc sezonowy pestkowy (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <u>(MLE.)</u>	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)	Owoc sezonowy pestkowy (100 g)
Obiad	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez mleka (GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa koperkowa na bulionie warzywnym 300 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż z warzywami 350 g <u>(SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g <u>(JAJ, MLE, GOR.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez glutenu (SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna salatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu pełnoziarnistego, tofu i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Salatka z makaronu bezglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo-warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo-warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł.	Przecier owocowo-warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo-warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo-warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>

					(5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>			
Wartości:	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcz ogółem: 60,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,1 g Węglowodany: 297 g Cukry proste: g Sól: 9,8 g Błonnik: 30 g	Kaloryczność: 1978 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcz ogółem: 54 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,4 g Węglowodany: 260 g Cukry proste: 79 g Sól: 7,1 g Błonnik: 19,9 g	Kaloryczność: 2027 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz ogółem: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,9 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 68 g Sól: 7,1 g Błonnik: 32,3 g	Kaloryczność: 1894 kcal Białko: 91 g Tłuszcz ogółem: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,5 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 62 g Sól: 11 g Błonnik: 37,5 g	Kaloryczność : 1942 kcal Białko: 71 g Tłuszcz ogółem: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 15 g Węglowodan y: 216 g Cukry proste: 84 g Sól: 10 g Błonnik: 25,2 g	Kaloryczność: 2162 kcal Białko: 86 g Tłuszcz ogółem: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 106 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33 g	Kaloryczność: 2034 kcal Białko: 63 g Tłuszcz ogółem: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29,8 g Węglowodany: 326 g Cukry proste: 97,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 39,5 g	Kaloryczność: 1862 kcal Białko: 72 g Tłuszcz ogółem: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27,2 g Węglowodany: 271 g Cukry proste: 94,1 g Sól: 9 g Błonnik: 23 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.