

Poniedziałek 11.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna bezglutenowa (8/GL) dieta ubogo energetyczna bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) <u>(GLU OW, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 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> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane 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> Rzodkiewka (50 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> Rzodkiewka (50 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) 1 szt. <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> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pieczywo bezglutenowe (90 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Rzodkiewka (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)
II śniadanie (podawane)	Gruszka 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.

wraz ze śniadaniem)							
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u> Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym bez zawartości glutenu (z dodatkiem płatków jaglanych) (120 g/ 30 g) <u>(SEL, MLE.)</u> Ziemniaki gotowane (100 g) Surówka z białej kapusty z olejem <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)	Kisiel owocowy b/c (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	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>	Pieczyno bezglutenowe (90 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 sopocka (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)	Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)
Wartości:	energia: 2350 kcal białko: 110 g węglowodany: 295 g cukry proste: 105 g tłuszcze: 95 g kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g błonnik: 26 g	energia: 2340 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 98 g tłuszcze: 88 g kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g błonnik: 24 g sól: 8.5 g	energia: 2350 kcal białko: 105 g węglowodany: 255 g cukry proste: 75 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 27 g sól: 8.7 g	energia: 2050 kcal białko: 100 g węglowodany: 230 g cukry proste: 70 g tłuszcze: 75 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 26 g sól: 8.2 g	energia: 2380 kcal białko: 100 g węglowodany: 260 g cukry proste: 78 g tłuszcze: 93 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 27 g	energia: 3050 kcal białko: 125 g węglowodany: 350 g cukry proste: 120 g tłuszcze: 115 g kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g błonnik: 28 g sól: 9.4 g	energia: 2000 kcal białko: 98 g węglowodany: 225 g cukry proste: 72 g tłuszcze: 74 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g błonnik: 25 g sól: 8.3 g

	sól: 9.0 g				sól: 8.6 g		
--	------------	--	--	--	------------	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 12.11.2024	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Chudy twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Białko jajka kurzego 1 szt. (JAJ) Pomidor b/skórki (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane ½ szt. (JAJ) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Ogórek świeży (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.) Twarożek z koperkiem (60 g) (MLE.) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Śliwki 2 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) (GLU PSZ, JAJ.)	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.	Śliwki 2 szt.

Obiad	Wielowarzywna 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> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek wiejski (150 g)	Serek wiejski (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g),

			drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>		bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2570 kcal białko: 115 g węglowodany: 280 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 110 g kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g błonnik: 28 g sól: 5,8 g	energia: 2460 kcal białko: 107 g węglowodany: 272 g cukry proste: 90 g tłuszcze: 102 g kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g błonnik: 25 g sól: 6,1 g	energia: 2405 kcal białko: 110 g węglowodany: 248 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 105 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 30 g sól: 5,5 g	energia: 1790 kcal białko: 95 g węglowodany: 220 g cukry proste: 66 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 27 g sól: 5,4 g	energia: 2380 kcal białko: 106 g węglowodany: 252 g cukry proste: 79 g tłuszcze: 101 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 29 g sól: 6,0 g	energia: 2825 kcal białko: 128 g węglowodany: 310 g cukry proste: 102 g tłuszcze: 122 g kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g błonnik: 31 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 13.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ., SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Parówki drobiowe (80 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u>	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JECZ., SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (120 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u>

	Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Sok pomidorowy (200 ml)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Makaron (200 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ., JAJ.)</u> Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <u>(GLU PSZ., MLE., SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	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)	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> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ., SEL., SOJ.)</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 (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> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Paszтет z soczewicy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z 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>
Wartości:	energia: 2400 kcal białko: 100 g węglowodany: 265 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 112 g kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g błonnik: 28 g sól: 6,0 g	energia: 2350 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 100 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 23 g sól: 5,7 g	energia: 2380 kcal białko: 115 g węglowodany: 250 g cukry proste: 70 g tłuszcze: 102 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g błonnik: 30 g sól: 5,2 g	energia: 1900 kcal białko: 95 g węglowodany: 225 g cukry proste: 66 g tłuszcze: 87 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 27 g sól: 6,1 g	energia: 2320 kcal białko: 108 g węglowodany: 270 g cukry proste: 82 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g błonnik: 27 g sól: 6,0 g	energia: 2950 kcal białko: 130 g węglowodany: 320 g cukry proste: 110 g tłuszcze: 122 g kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g błonnik: 31 g sól: 6,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 14.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze	Makaron pełnoziarnisty na	Makaron pełnoziarnisty na	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>

	ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> 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)	jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	wywarze 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)	wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) 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-pszenna (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)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.	Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) 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 (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2350 kcal białko: 120 g węglowodany: 300 g cukry proste: 100 g tłuszcze: 105 g kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g błonnik: 27 g sól: 5,6 g	energia: 2400 kcal białko: 100 g węglowodany: 285 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 92 g kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g błonnik: 22 g sól: 5,5 g	energia: 2350 kcal białko: 115 g węglowodany: 250 g cukry proste: 70 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g błonnik: 29 g sól: 6,0 g	energia: 1750 kcal białko: 95 g węglowodany: 220 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 85 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g błonnik: 26 g sól: 6,0 g	energia: 2380 kcal białko: 105 g węglowodany: 265 g cukry proste: 80 g tłuszcze: 98 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g błonnik: 26 g sól: 5,8 g	energia: 3000 kcal białko: 135 g węglowodany: 325 g cukry proste: 112 g tłuszcze: 124 g kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g błonnik: 31 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 15.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	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) Hummus (80 g) (SEZ.) 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-pszenny (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) (GLU, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)

	Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <u>(RYB.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <u>(GLU, RYB, SEL.)</u> Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy b/c (150 ml)	Kisiel owocowy (150 ml)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> 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> Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <u>(MLE, JAJ.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 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> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <u>(MLE.)</u>	Napój sojowy niesłodzony 200 ml <u>(SOJ.)</u>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>
Wartości	E: 2264 kcal; B: 88,80 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; W: 317,46 g; w tym cukry ogółem:	E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g.	E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem:	E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry	E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem:	E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72

	64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g.		62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g.	ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g.	44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g.	g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g.
--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 16.11.2024	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, 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.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, 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.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JĘCZ, 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) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JĘCZ, 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.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)

Obiad	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <u>(SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <u>(SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (100 g) <u>(MLE.)</u> Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	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> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości:	Energia: 2 160 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 271 g Cukry: 56 g Błonnik: 24 g Sól: 6,1 g	Energia: 1 980 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 231 g Cukry: 45 g Błonnik: 21 g Sól: 5,3 g	Energia: 1 950 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 69 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 208 g Cukry: 28 g Błonnik: 26 g Sól: 5,5 g	Energia: 1 670 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 60 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 185 g Cukry: 24 g Błonnik: 23 g Sól: 4,9 g	Energia: 1 900 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 64 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18 g Węglowodany: 212 g Cukry: 33 g Błonnik: 22 g Sól: 5,0 g	Energia: 2 420 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 298 g Cukry: 62 g Błonnik: 28 g Sól: 6,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 17.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u>

	Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa ȳwiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa ȳwiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>
Obiad	Solferino (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kapusta zasmażana (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Solferino (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Solferino (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Solferino (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Solferino B/MLEKA (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Solferino (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml) Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Energia: 2 380 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 90 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 306 g Cukry: 86 g Błonnik: 31 g Sól: 6,5 g	Energia: 2328 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 75 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 315 g Cukry: 96 g Błonnik: 23 g Sól: 6,9 g	Wartości: 2101 Białko: 91.4 g Tłuszcz: 71.0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 277.7 g Błonnik: 30.5 g Cukry: 63.9 g Sól: 5,3 g	Energia: 1855 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 209 g Błonnik: 28 g Cukry proste: 47,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24,8 g Sól: 6,4 g	Energia: 2342 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 88 g Węglowodany: 292 g Błonnik: 31.2 g Cukry proste: 67.5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Sól: 6,2 g	Energia: 2511 kcal Białko: 116,2 g Węglowodany: 307,0 g Cukry proste: 94,1 g Tłuszcz: 89,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37,7 g Błonnik: 32,7 g Sól: 11,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 18.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <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) 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)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynka 2 szt.	Banan 1 szt.	Mandarynka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Naleśniki z serem (300 g) <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <u>(MLE)</u>	Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylija, śmietana 12%) <u>(MLE, SEL.)</u> Makaron drobny (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	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)	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)	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)	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Naleśniki 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)	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)	Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</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> 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 razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> 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> 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> Jajko gotowane (100 g) 2 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>
Wartości:	Energia: 2 390 kcal Białko: 103,8 g Węglowodany: 295,4 g	Energia: 2 210 kcal Białko: 95,4 g Węglowodany: 279,6 g Cukry proste: 77,1 g Tłuszcz: 76,3 g	Energia: 2 020 kcal Białko: 101,2 g Węglowodany: 229,0 g Cukry proste: 62,4 g	Energia: 1 790 kcal Białko: 93,6 g Węglowodany: 207,3 g	Energia: 2 150 kcal Białko: 92,7 g Węglowodany: 270,8 g Cukry proste: 72,5 g Tłuszcz: 76,7 g	Energia: 2 560 kcal Białko: 118,9 g Węglowodany: 311,2 g Cukry proste: 86,3 g Tłuszcze: 92,1 g

	Cukry proste: 78,6 g Tłuszcz: 84,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34,7 g Błonnik: 29,8 g Sól: 10,4 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31,1 g Błonnik: 24,6 g Sól: 8,8 g	Tłuszcze: 78,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,9 g Błonnik: 31,7 g Sól: 8,9 g	Cukry proste: 59,2 g Tłuszcz: 66,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24,7 g Błonnik: 30,4 g Sól: 8,1 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22,9 g Błonnik: 30,8 g Sól: 9,7 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38,1 g Błonnik: 33,2 g Sól: 11,6 g
--	--	--	--	---	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 19.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	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.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	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.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) 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.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) 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 delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Herbata czarna b/c (250 ml)			
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 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)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u>	Serek wiejski owocowy (150 g) <u>(MLE)</u>	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	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)	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)	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>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)		Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>
Wartości:	Energia: 2360 kcal Białko: 105,0 g Węglowodany: 290,2 g Cukry proste: 74,1 g Tłuszcz: 86,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33,0 g Błonnik: 30,1 g Sól: 9,8 g	Energia: 2220 kcal Białko: 97,1 g Węglowodany: 279,7 g Cukry proste: 73 g Tłuszcze: 77 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): Błonnik: 25 g Sól: 8,6 g	Energia: 2050 kcal Białko: 103,2 g Węglowodany: 235,0 g Cukry proste: 60,2 g Tłuszcz: 78,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28,0 g Błonnik: 32,0 g Sól: 9,0 g	Energia: 1830 kcal Białko: 95,0 g Węglowodany: 210,3 g Cukry proste: 58,0 g Tłuszcz: 68,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25,0 g Błonnik: 30,0 g Sól: 8,2 g	Energia: 2160 kcal Białko: 93,0 g Węglowodany: 272,0 g Cukry proste: 70,1 g Tłuszcz: 77,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23,0 g Błonnik: 31,0 g Sól: 9,6 g	Energia: 2620 kcal Białko: 120,0 g Węglowodany: 315,0 g Cukry proste: 85,0 g Tłuszcz: 94,0 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 38,0 g Błonnik: 33,0 g Sól: 11,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 20.11.2024	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
-----------------------------------	--------------------------------	--	--	---	-----------------------------------	---

Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <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> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Salatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Salata 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) Salata 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) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u>

	Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	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)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Kisiel o smaku cytrynowym (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) 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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</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 mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> 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> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> 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> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> 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> Kielbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> 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	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</u>

			g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>			<u>PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2500 kcal białko: 78,0 g węglowodany: 315,0 g cukry proste: 90,0 g tłuszcze: 96,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34,0 g błonnik: 18,0 g sól: 5,5 g	energia: 2360 kcal białko: 74,0 g węglowodany: 310,0 g cukry proste: 88,0 g tłuszcze: 86,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32,0 g błonnik: 16,0 g sól: 5,6 g	energia: 2220 kcal białko: 82,0 g węglowodany: 270,0 g cukry proste: 65,0 g tłuszcze: 80,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 28,0 g błonnik: 24,0 g sól: 5,8 g	energia: 2020 kcal białko: 80,0 g węglowodany: 245,0 g cukry proste: 60,0 g tłuszcze: 72,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 26,0 g błonnik: 24,0 g sól: 5,4 g	energia: 2320 kcal białko: 86,0 g węglowodany: 300,0 g cukry proste: 70,0 g tłuszcze: 86,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 20,0 g błonnik: 26,0 g sól: 5,2 g	energia: 2700 kcal białko: 105,0 g węglowodany: 335,0 g cukry proste: 95,0 g tłuszcze: 102,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38,0 g błonnik: 28,0 g sól: 6,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.