

Czwartek 13.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z 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) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa grysikowa (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)	Zupa grysikowa (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)

	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <u>(GOR.)</u> Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Filet drobiowy pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <u>(GOR.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Ciastka Petit Beuree (50 g) <u>(GLU PSZ, MLE)</u>	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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) 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> Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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> 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) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	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> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	energia: 2550 kcal białko: 88,0 g	energia: 2400 kcal białko: 82,0 g	energia: 2250 kcal białko: 85,0 g	energia: 2050 kcal białko: 82,0 g	energia: 2350 kcal białko: 88,0 g	energia: 2750 kcal białko: 110,0 g

węglowodany: 320,0 g cukry proste: 92,0 g tłuszcze: 95,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 33,0 g błonnik: 25,0 g sól: 6,6 g	węglowodany: 310,0 g cukry proste: 90,0 g tłuszcze: 87,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31,0 g błonnik: 18,0 g sól: 5,8 g	węglowodany: 275,0 g cukry proste: 66,0 g tłuszcze: 82,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 29,0 g błonnik: 25,0 g sól: 6,0 g	węglowodany: 250,0 g cukry proste: 61,0 g tłuszcze: 74,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 26,0 g błonnik: 24,0 g sól: 6,5 g	węglowodany: 305,0 g cukry proste: 72,0 g tłuszcze: 86,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 19,0 g błonnik: 27,0 g sól: 6,3 g	węglowodany: 340,0 g cukry proste: 96,0 g tłuszcze: 104,0 g kwasy tłuszczowe nasycone: 38,0 g błonnik: 29,0 g sól: 7,6 g
--	--	--	--	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 14.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-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)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-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)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynka 2 szt.	Banan 1 szt.	Mandarynka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.

Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szpinak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Banan 1 szt. (120 g)	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta z białek z koperkiem (100 g) <u>(JAJ, MLE)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <u>(JAJ.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>

Wartości:	energia: 2600 kcal białko: 92 g węglowodany: 322 g cukry proste: 94 g tłuszcze: 98 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g błonnik: 21 g sól: 5,5 g	energia: 2450 kcal białko: 86 g węglowodany: 310 g cukry proste: 91 g tłuszcze: 90 g kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g błonnik: 18 g sól: 5,7 g	energia: 2270 kcal białko: 88 g węglowodany: 276 g cukry proste: 67 g tłuszcze: 84 g kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g błonnik: 24 g sól: 6,0 g	energia: 2070 kcal białko: 84 g węglowodany: 253 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 76 g kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g błonnik: 23 g sól: 5,4 g	energia: 2380 kcal białko: 89 g węglowodany: 307 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 88 g kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g błonnik: 26 g sól: 5,4 g	energia: 2780 kcal białko: 113 g węglowodany: 345 g cukry proste: 99 g tłuszcze: 106 g kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g błonnik: 30 g sól: 5,8 g
-----------	--	--	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 15.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne 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) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne 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.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka	Płatki pszenne na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ, GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałata jarzynowa (100 g) (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		(100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u> Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (250 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z 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 b/c (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)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kisiel owocowy (150 ml)	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)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Salata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u>	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> 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)

	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Herbata b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	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>
Wartości:	energia: 2680 kcal białko: 101 g węglowodany: 330 g cukry proste: 91 g tłuszcze: 98 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34 g błonnik: 27 g sól: 5.4 g	energia: 2550 kcal białko: 95 g węglowodany: 320 g cukry proste: 88 g tłuszcze: 91 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g błonnik: 24 g sól: 5.6 g	energia: 2340 kcal białko: 99 g węglowodany: 283 g cukry proste: 69 g tłuszcze: 86 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g błonnik: 30 g sól: 5.9 g	energia: 2120 kcal białko: 95 g węglowodany: 250 g cukry proste: 62 g tłuszcze: 76 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g błonnik: 29 g sól: 5.2 g	energia: 2420 kcal białko: 96 g węglowodany: 315 g cukry proste: 74 g tłuszcze: 88 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21 g błonnik: 31 g sól: 6.1 g	energia: 2860 kcal białko: 119 g węglowodany: 355 g cukry proste: 99 g tłuszcze: 108 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39 g błonnik: 31 g sól: 6.8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 16.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>

	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata 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) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)	Chudy rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, 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)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Połędwica delikatna (50 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Chleb pszenno-żytni (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>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Bigos (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Bigos (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (20 g) Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>	Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Hummus (30 g) <u>(SEZ.)</u>
Wartości:	energia: 2320 kcal białko: 108 g węglowodany: 335 g cukry proste: 88 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35 g błonnik: 28 g sól: 5.2 g	energia: 2300 kcal białko: 101 g węglowodany: 320 g cukry proste: 85 g tłuszcze: 94 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g błonnik: 25 g sól: 5.5 g	energia: 2290 kcal białko: 104 g węglowodany: 286 g cukry proste: 71 g tłuszcze: 89 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g błonnik: 30 g sól: 5.8 g	energia: 2050 kcal białko: 96 g węglowodany: 255 g cukry proste: 65 g tłuszcze: 77 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g błonnik: 28 g sól: 6.1 g	energia: 2360 kcal białko: 101 g węglowodany: 320 g cukry proste: 76 g tłuszcze: 91 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23 g błonnik: 31 g sól: 6.0 g	energia: 2720 kcal białko: 122 g węglowodany: 360 g cukry proste: 95 g tłuszcze: 111 g kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40 g błonnik: 32 g sól: 6.6 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 17.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4)	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8)	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna
------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	--	--	--------------------------------	--	-------------------------------------

		łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	przyswajalnych węglowodanów	dieta ubogoenergetyczna			bezglutenowa (8/GL) dieta ubogoenergetyczna 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-pszena (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 wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt.	Wafle ryżowe (50 g)	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Obiad	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie	Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <u>(GLU, JAJ, SEL.)</u>	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki gotowane (200 g)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Gotowane klopsiki drobiowe w sosie

	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)	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)	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)	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)	Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka(120 g/ 30 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</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 b/c (250 ml)	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)	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> 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) 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 (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) 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> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Półdewica sopocka (60 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> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (90 g) Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)

					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: 2340 kcal białko: 118 g węglowodany: 333 g cukry proste: 86 g tłuszcze: 100 g kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g błonnik: 29 g sól: 5.3 g	energia: 2305 kcal białko: 110 g węglowodany: 318 g cukry proste: 83 g tłuszcze: 93 g kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g błonnik: 25 g sól: 5.7 g	energia: 2370 kcal białko: 112 g węglowodany: 288 g cukry proste: 67 g tłuszcze: 90 g kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g błonnik: 31 g sól: 6.0 g	energia: 1760 kcal białko: 101 g węglowodany: 256 g cukry proste: 60 g tłuszcze: 78 g kwasy tłuszczowe nasycone: 26 g błonnik: 28 g sól: 5.4 g	energia: 2320 kcal białko: 108 g węglowodany: 320 g cukry proste: 75 g tłuszcze: 90 g kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g błonnik: 32 g sól: 5.1 g	energia: 2680 kcal białko: 132 g węglowodany: 360 g cukry proste: 94 g tłuszcze: 116 g kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g błonnik: 33 g sól: 6.4 g	energia: 2080 kcal białko: 99 g węglowodany: 248 g cukry proste: 58 g tłuszcze: 75 g kwasy tłuszczowe nasycone: 21 g błonnik: 29 g sól: 5.2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 18.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
------------------------------------	--------------------------------	--	--	--	-----------------------------------	---

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Białko jajka kurzego 1 szt. <u>(JAJ)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (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> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane ½ szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (50 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bułka grahamka (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u> Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, 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> Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 2 szt. <u>(JAJ)</u> Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Mandarynka 2 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.	Mandarynka 2 szt.
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)

Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Serek wiejski (150 g)	Serek wiejski (150 g)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Sok pomidorowy (200 ml)	Serek wiejski (150 g)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Sałata (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Mus owocowo- warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo- warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2 050 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 23 g Sól: 5,8 g	Kaloryczność: 1 910 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 21 g Sól: 5,0 g	Kaloryczność: 1 820 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 66 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 216 g Cukry proste: 30 g Błonnik: 24 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1 640 kcal Białko: 70 g Tłuszcz: 57 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 192 g Cukry proste: 26 g Błonnik: 20 g Sól: 4,6 g	Kaloryczność: 1 780 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 62 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 209 g Cukry proste: 34 g Błonnik: 21 g Sól: 4,9 g	Kaloryczność: 2 380 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 282 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 27 g Sól: 6,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 19.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ., SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Parówki drobiowe (80 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki drobiowe (100 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (120 g) <u>(GLU PSZ., SOJ.)</u> Musztarda (5 g) <u>(GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
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>	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>	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>	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>	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)

	Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Budyń śmietankowy b/c (150 g) <u>(MLE.)</u>	Kisiel owocowy (150 g)	Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Serek ziarnisty naturalny (150 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paszтет z soczewicy (60 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет z soczewicy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z 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:	Kaloryczność: 2 140 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 260 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 24 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 1 980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 235 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 21 g Sól: 5,3 g	Kaloryczność: 1 970 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 210 g Cukry proste: 28 g Błonnik: 26 g Sól: 5,6 g	Kaloryczność: 1 680 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 59 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 185 g Cukry proste: 24 g Błonnik: 23 g Sól: 4,9 g	Kaloryczność: 1 930 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 64 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 215 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 22 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 2 430 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 28 g Sól: 6,8 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 20.03.2025	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 ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u> Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) 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>	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>	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)	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)	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)

	Marchewka gotowana puree(150 g) Kompot owocowy (250 ml)		Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy b/c (250 ml)	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) (MLE.)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Pomidor b/skórki (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 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) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Ser żółty (50 g) (MLE.) 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) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	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) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Wartości:	Energia: 2 190 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 24 g Sól: 6,3 g	Energia: 2 010 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 21 g Sól: 5,4 g	Energia: 1 980 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 69 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 208 g Cukry proste: 28 g Błonnik: 26 g Sól: 5,6 g	Energia: 1 690 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 60 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 186 g Cukry proste: 24 g Błonnik: 23 g Sól: 4,9 g	Energia: 1 940 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 65 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 217 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 22 g Sól: 5,2 g	Energia: 2 460 kcal Białko: 112 g Tłuszcz: 97 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 300 g Cukry proste: 62 g Błonnik: 28 g Sól: 6,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 21.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (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) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) (RYB.)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) (GLU, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) (GLU, RYB, SEL.) Warzywa po grecku (200 g) (GLU, SEL.)

	Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Warzywa po grecku (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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)	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: 64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g.	E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g.	E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem: 62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g.	E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g.	E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem: 44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g.	E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72 g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g.

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 22.03.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)
Śniadanie	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) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane (100 g)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami (250 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, SEL.)	Koperkowa z ziemniakami (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) (SEL.) Surówka z marchwi z olejem (100 g) (MLE.)

	Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Buraczki gotowane (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem(100 g) <u>(MLE.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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	Energia: 1 980 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 231 g	Energia: 1 950 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 69 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g	Energia: 1 670 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 60 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g	Energia: 1 900 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 64 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18 g	Energia: 2 420 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 298 g

	Węglowodany: 271 g Cukry: 56 g Błonnik: 24 g Sól: 6,1 g	Cukry: 45 g Błonnik: 21 g Sól: 5,3 g	Węglowodany: 208 g Cukry: 28 g Błonnik: 26 g Sól: 5,5 g	Węglowodany: 185 g Cukry: 24 g Błonnik: 23 g Sól: 4,9 g	Węglowodany: 212 g Cukry: 33 g Błonnik: 22 g Sól: 5,0 g	Cukry: 62 g Błonnik: 28 g Sól: 6,8 g
--	--	--	--	--	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.