

Poniedziałek 21.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobowa (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 bezglutenowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta drobiowa z warzywami (60 g) (SEL, MLE, JAJ.) Miód (30 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) (GLU OW, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki owsiane na mleku (250 ml) (GLU OW, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (60 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ, GOR.) Serek Fromage (40 g) (MLE.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Banan (120 g) 1 szt. Herbata czarna (250 ml)	Płatki ryżowe na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (100 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) (MLE.)	Banan (120 g) 1 szt.
Obiad	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU.) Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.)	Jarzynowa z makaronem (300 ml) (MLE, SEL, GLU.) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki gotowane (200 g) Buraczki gotowane (100 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (MLE, SEL, GLU.) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki gotowane (200 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (MLE, SEL, GLU.) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Ziemniaki gotowane (100 g)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) (SEL, GLU.) Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) (MLE, SEL, GLU.) Ziemniaki gotowane (200 g) Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) (GLU PSZ, SEL, MLE.) Surówka z białej kapusty (SEL.) (b/c) (100 g)	Jarzynowa z ryżem (300 ml) bez glutenu (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (200 g) Surówka z białej kapusty (SEL.) (100 g) Jajko sadzone (2 szt.)

	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)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	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)	Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z białej kapusty <u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g) Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <u>(GLU.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Brokuł gotowany (bez bułki tartej) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 g)			Kisiel owocowy (150 g)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka drobiowa (40 g) <u>(SOJ.)</u> Twaróg chudy (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (60 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (60 g) Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (60 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Gruszka 1 szt. Herbatniki BeBe (15 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka 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:	Kaloryczność: 2240 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 91 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 276 g	Kaloryczność: 2130 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 268 g Cukry proste: 59 g Błonnik: 26 g Sól: 5,8 g	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 39 g	Kaloryczność: 1740 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 65 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 204 g Cukry proste: 34 g Błonnik: 26 g	Kaloryczność: 1940 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 74 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 224 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 25 g	Kaloryczność: 2520 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 108 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40 g Węglowodany: 304 g Cukry proste: 66 g Błonnik: 32 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2070 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g Węglowodany: 248 g

	Cukry proste: 62 g Błonnik: 27 g Sól: 6,4 g		Błonnik: 30 g Sól: 6,0 g	Sól: 5,0 g	Sól: 5,9 g		Cukry proste: 48 g Błonnik: 27 g Sól: 6,1 g
--	---	--	-----------------------------	------------	------------	--	---

Ze względu losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 22.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) 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.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ, GOR.) Twaróg chudy (30 g) (MLE.) Miód (30 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) 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.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Rzodkiewka (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (30 g) (SOJ.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Ciastka biszkoptowe (30 g) (GLU PSZ, JAJ.)	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mandarynka (100 g) 1 szt.	Mus owocowo-warzywny bez glutenu (100 g) produkt pasteryzowany
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami bez glutenu (300 ml) (MLE, SEL.)

	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 (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JECZ.)</u> Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Marchew gotowana (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	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 (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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 (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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 (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	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 (b/c) (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza gryczana (200 g) Duszona łopatka wieprzowa w sosie własnym bez glutenu (160 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi i jabłka (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski (150 g) <u>(MLE.)</u>	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka (70 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (20 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczynko bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (70 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ)</u>	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany bez glutenu
Wartości:	Kaloryczność: 2210 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 89 g	Kaloryczność: 2090 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 260 g	Kaloryczność: 1980 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 77 g	Kaloryczność: 1720 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 64 g	Kaloryczność: 1910 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 72 g	Kaloryczność: 2480 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g	Kaloryczność: 2050 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g

	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 272 g Cukry proste: 61 g Błonnik: 26 g Sól: 6,2 g	Cukry proste: 58 g Błonnik: 25 g Sól: 5,7 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 29 g Sól: 5,9 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 202 g Cukry proste: 33 g Błonnik: 25 g Sól: 4,9 g	Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 220 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 24 g Sól: 5,8 g	Węglowodany: 298 g Cukry proste: 65 g Błonnik: 31 g Sól: 7,0 g	Węglowodany: 246 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 26 g Sól: 6,0 g
--	--	---	--	--	--	---	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 23.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	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) Herbata czarna (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <u>(GLU JECZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami <u>(bez glutenu)</u> (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

					Hummus klasyczny (60 g) (<u>SEZ.</u>) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)		
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z pieca (90 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z pieca (90 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z pieca (90 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (200 g) Surówka z kiszonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z pieca (90 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) (<u>GLU PSZ., MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z pieca (120 g) (<u>GLU PSZ., JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g) Banan (120 g) 1 szt. Kompot owocowy (250 ml)	Zupa z białych warzyw z ziemniakami (bez glutenu , z dodatkiem mąki ryżowej) (300 ml) (<u>MLE, SEL.</u>) Jajka gotowane (2 szt.) Ziemniaki (200 g) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (100 g) Surówka z kiszonej kapusty (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	
Podwieczorek			Budyń śmietankowy b/c (150 g) (<u>MLE.</u>)			Budyń śmietankowy (150 g) (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński (120 g) (<u>RYB.</u>)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny (150 g) (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński (120 g) (<u>RYB.</u>)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński (120 g) (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński (120 g) (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy (bez glutenu) (60 g) (<u>SEL., SOJ.</u>) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)

	Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)		Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) (RYB.) Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)		
Posiłek nocny	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Ciastka biszkoptowe (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u>	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (30 g)	Wafle ryżowe (30 g)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twarożek (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Sok pomidorowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2180 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 25 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2060 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 256 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 24 g Sól: 5,6 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 75 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 28 g Sól: 5,8 g	Kaloryczność: 1720 kcal Białko: 73 g Tłuszcz: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 206 g Cukry proste: 31 g Błonnik: 24 g Sól: 4,8 g	Kaloryczność: 1900 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 222 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 24 g Sól: 5,7 g	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 103 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 30 g Sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2020 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 25 g Sól: 5,9 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 24.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) (JAJ, MLE.) Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Parówki drobiowe (90 g) (SOJ.) Serek kremowy kanapkowy (20 g) (MLE.) Szynka konserwowa (20 g) Pomidor b/skórki (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) (JAJ, MLE.) Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, SEL.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) (JAJ, MLE.) Szynka konserwowa (10 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU, 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) Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) (JAJ) Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem (250 ml) (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) (JAJ, MLE.) Szynka konserwowa (20 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym (250 ml) (JAJ, MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) (JAJ, MLE.) 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) (GLU PSZ, MLE.)	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Kiwi (100 g) 1 szt.	Ciastka Petit Beurre (50 g) (GLU PSZ, MLE.)	Kiwi (100 g) 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka gotowane (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchewka gotowana puree (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (100 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)	Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Zupa ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (150 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy (100 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchewka gotowana puree (150 g)	Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) (MLE, SEL.) Udko z kurczaka pieczone (130 g) Ryż paraboliczny (200 g) Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) (SEL.)

	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)	Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.			Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <u>(MLE.)</u>	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Butka 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) Rzodkiewka 2 szt. 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) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. 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) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (100 g) Rzodkiewka 2 szt. Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy b/c (200 ml)	Kisiel owocowy (200 ml)	Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Kisiel owocowy (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2210 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 272 g Cukry proste: 61 g	Kaloryczność: 2080 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 258 g Cukry proste: 56 g Błonnik: 22 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1940 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 73 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 34 g	Kaloryczność: 1720 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 205 g Cukry proste: 30 g Błonnik: 23 g	Kaloryczność: 1890 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 69 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 221 g Cukry proste: 38 g	Kaloryczność: 2460 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 104 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 30 g Sól: 6,8 g	Kaloryczność: 2020 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 25 g Sól: 5,8 g

	Błonnik: 24 g Sól: 6,0 g		Błonnik: 27 g Sól: 5,7 g	Sól: 4,7 g	Błonnik: 23 g Sól: 5,6 g		
--	-----------------------------	--	-----------------------------	------------	-----------------------------	--	--

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 25.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata 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%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <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> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Śledź w oleju (80 g) <u>(RYB.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb razowy żytnio-pszen (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <u>(MLE.)</u> Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) <u>(MLE.)</u>	Banan (120 g) 1 szt.

Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos koperkowy (80 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Brokuł gotowany (200 g) <u>(GLU, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <u>(GLU, MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <u>(GOR, SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 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) Ogórek kiszony (60 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) Ogórek kiszony (60 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) Ogórek kiszony (60 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) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u> Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 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>	Napój mleczny smakowy 200 ml <u>(MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2190 kcal	Kaloryczność: 2050 kcal Białko: 86 g	Kaloryczność: 1930 kcal	Kaloryczność: 1710 kcal	Kaloryczność: 1880 kcal	Kaloryczność: 2440 kcal Białko: 104 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 81 g

	Białko: 92 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 268 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 25 g Sól: 6,1 g	Tłuszcz: 79 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 253 g Cukry proste: 54 g Błonnik: 23 g Sól: 5,5 g	Białko: 80 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 233 g Cukry proste: 32 g Błonnik: 27 g Sól: 5,6 g	Białko: 72 g Tłuszcz: 62 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 203 g Cukry proste: 28 g Błonnik: 23 g Sól: 4,6 g	Białko: 76 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 219 g Cukry proste: 37 g Błonnik: 22 g Sól: 5,4 g	Tłuszcz: 102 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 62 g Błonnik: 29 g Sól: 6,7 g	Tłuszcz: 77 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 43 g Błonnik: 24 g Sól: 5,7 g
--	---	---	---	---	---	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 26.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szyńka Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szyńka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szyńka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szyńka drobiowa Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)		Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)		Herbata czarna (250 ml)		
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.
Obiad	Zupa botwinka (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) (MLE.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brazowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) (MLE.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brazowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) (MLE.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka b/mleka (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brazowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez mleka (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) (MLE.) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) (MLE, SEL.) Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) bez glutenu (SEL, MLE.) Surówka z marchwi z olejem (150 g) (MLE.) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Butka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, SEL.) Pomidor b/skórki (90 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% (10 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) (SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) (MLE) Sałatka z makaronu bezglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) (JAJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ. MLE. JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ. MLE. JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ. JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2120 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 264 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 24 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 76 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 248 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 22 g Sól: 5,4 g	Kaloryczność: 1910 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 232 g Cukry proste: 31 g Błonnik: 26 g Sól: 5,6 g	Kaloryczność: 1690 kcal Białko: 74 g Tłuszcz: 61 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 200 g Cukry proste: 27 g Błonnik: 22 g Sól: 4,5 g	Kaloryczność: 1860 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 67 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 217 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 21 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 2420 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 100 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 285 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 28 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 1990 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 75 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 241 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 23 g Sól: 5,5 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 27.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
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>	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>	Kasza jaglana na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</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 żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata 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) Sałata 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) 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) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata 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>	Jabłko (100 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Mizeria z jogurtem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem <u>bezglutenowym</u> (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 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> Pomidor b/skórki (100 g) Salata (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 (100 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka wieprzowa wędzona (80 g) <u>(SOJ.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Salata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2070 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 260 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 23 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1950 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 21 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1970 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 225 g Cukry proste: 30 g Błonnik: 25 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1650 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 59 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 198 g Cukry proste: 26 g Błonnik: 21 g Sól: 4,6 g	Kaloryczność: 1920 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 64 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 214 g Cukry proste: 35 g Błonnik: 21 g Sól: 5,0 g	Kaloryczność: 2380 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 27 g Sól: 6,5 g	Kaloryczność: 1990 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 71 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 22 g Sól: 5,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 28.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) 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)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kiwi 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Kiwi 2 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (300 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylija, śmietana 12%) <u>(MLE, SEL.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (400 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <u>(MLE)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami B/GLUTENU (dopuszczalny dodatek mąki ryżowej) (400 ml) <u>(SEL.)</u>

	Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <u>(MLE)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Makaron drobny (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Bukiet jarzyn gotowany z olejem (200 g) <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Makaron bezglutenowy (200 g) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g) Sos ziołowy B/GLUTENU (80 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>			Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</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> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) 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) Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 3 szt. (150 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <u>(SOJ, SEL, GOR.)</u> Ogórek kiszony (100 g) Ketchup (15 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)

Wartości:	Kaloryczność: 2 080 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 24 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 1 940 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 238 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 22 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1 860 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 67 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 220 g Cukry proste: 31 g Błonnik: 25 g Sól: 5,4 g	Kaloryczność: 1 640 kcal Białko: 71 g Tłuszcz: 58 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g Węglowodany: 194 g Cukry proste: 27 g Błonnik: 21 g Sól: 4,7 g	Kaloryczność: 1 810 kcal Białko: 75 g Tłuszcz: 63 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 212 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 21 g Sól: 5,0 g	Kaloryczność: 2 400 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 97 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 286 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 28 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 1 960 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 235 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 23 g Sól: 5,3 g
-----------	---	---	---	---	---	--	---

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 29.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) 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)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) 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. (MLE)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) 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) (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) 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) (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) 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) (SEL,) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) 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) (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik z kaszy jaglanej bez glutenu (300 ml) (SEL) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy bez glutenu (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (bez glutenu) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (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) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ,) Masło (82%) (10 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szyńka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ,) Masło 82% (20 g) (MLE) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szyńka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g)	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) Dietetyczna gulaszowa z mięsem	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) (GLU PSZ, SEL.) Szyńka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: 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>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2 120 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 249 g Cukry proste: 54 g Błonnik: 28 g Sól: 6,5 g	Kaloryczność: 2 000 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 050 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 46 g Błonnik: 31 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 800 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 215 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 29 g Sól: 5,7 g	Kaloryczność: 1 970 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 27 g Sól: 6,3 g	Kaloryczność: 2 450 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 102 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 59 g Błonnik: 33 g Sól: 7,0 g	Kaloryczność: 2 080 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 248 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 6,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 30.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	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> Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u> Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (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) Sałata 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) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana (firma Sante) na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
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</u>	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)

			<u>ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</u>				
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) (<u>MLE, SEL, GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie (150 g) (<u>JAJ.</u>) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) (<u>MLE, SEL, GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie (150 g) (<u>JAJ.</u>) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) (<u>MLE, SEL, GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) (<u>MLE, SEL, GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) (<u>MLE, SEL, GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie (150 g) (<u>JAJ.</u>) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (<u>GLU, SEL.</u>) (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) (<u>SEL</u>) Kluski śląskie (<u>bez glutenu!</u>) (150 g) (<u>JAJ.</u>) Duszone bitki wieprzowe bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) (<u>SEL.</u>) (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) 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>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>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</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)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Żółty ser (80 g) (<u>MLE.</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 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2 180 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 90 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 256 g Cukry proste: 56 g Błonnik: 27 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 2 050 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2 020 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 30 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 790 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 71 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 210 g Cukry proste: 43 g Błonnik: 28 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1 950 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 233 g Cukry proste: 46 g Błonnik: 27 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 470 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 105 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 32 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2 100 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 252 g Cukry proste: 51 g Błonnik: 28 g Sól: 6,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 31.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g)	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	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)	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	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)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makreła wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	warzywami (100 g) (RYB, SEL.) Ogórek świeży (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Kiwi (1 szt.) (90 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. (MLE.)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Sałatka szwedzka z olejem (100 g) (GOR.) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa grysikowa (300 ml) (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (100 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pieczarkowa z makaronem (300 ml) (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet drobiowy pieczony (150 g) Sos ziołowy (80 ml) (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) (GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami bez dodatku mąki (bez glutenu!) (300 ml) (MLE, SEL.) Kasza gryczana (200 g) Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) bez glutenu Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g) Marchew gotowana (bez glutenu!) z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)			Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Butła pszena długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Salata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2)	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)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE) Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE) Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g) Papryka czerwona (120 g) Salata zielona (20 g)

	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Salata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	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)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2 220 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 92 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 28 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 2 100 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 248 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2 040 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 31 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 810 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 210 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 29 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1 970 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 230 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 27 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 470 kcal Białko: 100 g Tłuszcz: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 32 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2 080 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 87 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 250 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 28 g Sól: 6,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.