

| <b>Piątek<br/>27.09.2024</b>                  | Dieta podstawowa <b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających wydzielanie<br>soku żołądkowego                                                                                                                                                              | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                         | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paprykarz szczeciński (120 g) <b>(RYB.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Śliwka 2 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                               | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                                         | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna gotowana (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos pietruszkowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Marchew gotowana (100 g)                                                                                               | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>                                                                                                      | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b>(SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b>                                                                                                                                                                                     | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (150 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b>                                                                                                                                                                                        |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                       | Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                   | Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                              | Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                          | Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                            | Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                               | Mus owocowo-warzywny (100 g)<br>produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z białek z koperkiem (100 g) <b><u>(JAJ., MLE)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>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) <b><u>(GLU PSZ., GOR., MLE.)</u></b>                                                                                                                                         | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ., MLE.)</u></b>                                                                                 | 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) <b><u>(GLU PSZ., GOR., MLE.)</u></b>                                                                                                                                              |
| Wartości:                               | energia: 2600 kcal<br>białko: 92 g<br>węglowodany: 322 g<br>cukry proste: 94 g                                                                                                                                                                                                                            | energia: 2450 kcal<br>białko: 86 g<br>węglowodany: 310 g<br>cukry proste: 91 g                                                                                                                                                                        | energia: 2270 kcal<br>białko: 88 g<br>węglowodany: 276 g<br>cukry proste: 67 g                                                                                                                                                                                                                       | energia: 2070 kcal<br>białko: 84 g<br>węglowodany: 253 g<br>cukry proste: 62 g                                                                                                                                                   | energia: 2380 kcal<br>białko: 89 g<br>węglowodany: 307 g<br>cukry proste: 74 g                                                                                                                                                                                                                                               | energia: 2780 kcal<br>białko: 113 g<br>węglowodany: 345 g<br>cukry proste: 99 g                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                   |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | tłuszcze: 98 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g<br>błonnik: 21 g<br>sól: 5,5 g | tłuszcze: 90 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g<br>błonnik: 18 g<br>sól: 5,7 g | tłuszcze: 84 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g<br>błonnik: 24 g<br>sól: 6,0 g | tłuszcze: 76 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g<br>błonnik: 23 g<br>sól: 5,4 g | tłuszcze: 88 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g<br>błonnik: 26 g<br>sól: 5,4 g | tłuszcze: 106 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g<br>błonnik: 30 g<br>sól: 5,8 g |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Sobota<br/>28.09.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Bułka pszena długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <b><u>(JAJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

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

|                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                 |                                                                                                                                                                          | Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                   | Herbata b/c (250 ml)                                                                                                                                                     | Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                              |                                                                                                                                                                            |
| Posiłek nocny<br>(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.)<br>skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g)<br><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>                       | Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>                                                                                                                                      | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.)<br>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<br>białko: 101 g<br>węglowodany: 330 g<br>cukry proste: 91 g<br>tłuszcze: 98 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 5.4 g | energia: 2550 kcal<br>białko: 95 g<br>węglowodany: 320 g<br>cukry proste: 88 g<br>tłuszcze: 91 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g<br>błonnik: 24 g<br>sól: 5.6 g | energia: 2340 kcal<br>białko: 99 g<br>węglowodany: 283 g<br>cukry proste: 69 g<br>tłuszcze: 86 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g<br>błonnik: 30 g<br>sól: 5.9 g | energia: 2120 kcal<br>białko: 95 g<br>węglowodany: 250 g<br>cukry proste: 62 g<br>tłuszcze: 76 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g<br>błonnik: 29 g<br>sól: 5.2 g | energia: 2420 kcal<br>białko: 96 g<br>węglowodany: 315 g<br>cukry proste: 74 g<br>tłuszcze: 88 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21 g<br>błonnik: 31 g<br>sól: 6.1 g      | energia: 2860 kcal<br>białko: 119 g<br>węglowodany: 355 g<br>cukry proste: 99 g<br>tłuszcze: 108 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39 g<br>błonnik: 31 g<br>sól: 6.8 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                 |                                |                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                            |                                   |                                                         |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Niedziela<br/>29.09.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b> | Dieta żołądkowo/wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Dieta cukrzycowa insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna <b>(8)</b><br>dieta ubogo energetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  | <p>Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Pomidor b/skórki (90 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b></p> <p>Butka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Pomidor b/skórki (90 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Pomidor (90 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b></p> <p>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Ser mozzarella kulki (35 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Pomidor (90 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Pomidor (100 g)</p> <p>Salata zielona (10 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Chleb graham (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b></p> <p>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b></p> <p>Pomidor (90 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko (120 g) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad                                      | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Udziec drobiowy pieczony (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Kalafior gotowany (200 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)</p>                                                | <p>Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Kalafior gotowany (200 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p>                                                                                 | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody (100 g)</p>                                                                                                                       | <p>Chudy rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (150 g)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)</p>                                                                                         | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)</p>                                                                                                                                          | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Udziec drobiowy pieczony (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody (100 g)</p>                                                                                                    |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       | Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                               | Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                             | 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.<br>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) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica delikatna (30 g)<br>Bigos (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u></b><br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica delikatna (50 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica delikatna (30 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica delikatna (30 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica delikatna (70 g)<br>Bigos (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</u></b><br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Wafle ryżowe (20 g)<br>Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszen (25 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Hummus (30 g) <b><u>(SEZ.)</u></b>                                                                                                                                                                     |
| Wartości:                               | energia: 2320 kcal<br>białko: 108 g<br>węglowodany: 335 g<br>cukry proste: 88 g<br>tłuszcze: 100 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35 g<br>błonnik: 28 g                                                                                                                 | energia: 2300 kcal<br>białko: 101 g<br>węglowodany: 320 g<br>cukry proste: 85 g<br>tłuszcze: 94 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32 g<br>błonnik: 25 g<br>sól: 5.5 g                                                                             | energia: 2290 kcal<br>białko: 104 g<br>węglowodany: 286 g<br>cukry proste: 71 g<br>tłuszcze: 89 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30 g<br>błonnik: 30 g<br>sól: 5.8 g                                                                                                                          | energia: 2050 kcal<br>białko: 96 g<br>węglowodany: 255 g<br>cukry proste: 65 g<br>tłuszcze: 77 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27 g<br>błonnik: 28 g                                                                     | energia: 2360 kcal<br>białko: 101 g<br>węglowodany: 320 g<br>cukry proste: 76 g<br>tłuszcze: 91 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23 g<br>błonnik: 31 g                                                                                                                                                                  | energia: 2720 kcal<br>białko: 122 g<br>węglowodany: 360 g<br>cukry proste: 95 g<br>tłuszcze: 111 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40 g<br>błonnik: 32 g<br>sól: 6.6 g                                                                                                   |

|  |            |  |  |            |            |  |
|--|------------|--|--|------------|------------|--|
|  | sól: 5.2 g |  |  | sól: 6.1 g | sól: 6.0 g |  |
|--|------------|--|--|------------|------------|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Poniedziałek<br/>30.09.2024</b> | Dieta<br>podstawowa <b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>żołądkowo-wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                               | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna<br>bezglutenowa<br><b>(8/GL)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna<br>bezglutenowa                                                                                                                           |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                          | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</b><br>Miód (30 g)<br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (60 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (90 g)<br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rzodkiewka<br>(50 g)<br>Sałata zielona<br>(10 g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie<br>(podawane<br>wraz ze<br>śniadaniem) | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                                               | Pomidorowa z<br>makaronem (350<br>ml) <u>(GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki<br>gotowane (200 g)<br>Gotowane<br>klopsiki drobiowe<br>w sosie<br>koperkowym (120<br>g/ 30 g) <u>(GLU<br/>PSZ, SEL, MLE.)</u><br>Surówka z białej<br>kapusty z olejem<br><u>(SEL.)</u> (b/c) (100<br>g)<br>Brokuł gotowany<br>z bułką tartą i<br>olejem (100 g)<br><u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy<br>(250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem (350 ml)<br><u>(GLU, JAJ, MLE,<br/>SEL.)</u><br>Gotowane klopsiki<br>drobiowe w sosie<br>koperkowym (120 g/<br>30 g) <u>(GLU PSZ, SEL,<br/>MLE.)</u><br>Ziemniaki gotowane<br>(200 g)<br>Buraczki gotowane<br>(100 g)<br>Brokuł gotowany z<br>bułką tartą i olejem<br>(100 g) <u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy<br>(250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem (350<br>ml) <u>(GLU, JAJ,<br/>MLE, SEL.)</u><br>Gotowane<br>klopsiki drobiowe<br>w sosie<br>koperkowym (120<br>g/ 30 g) <u>(GLU<br/>PSZ, SEL, MLE.)</u><br>Ziemniaki<br>gotowane (200 g)<br>Surówka z białej<br>kapusty z olejem<br><u>(SEL.)</u> (b/c) (100<br>g)<br>Brokuł gotowany<br>z bułką tartą i<br>olejem (100 g)<br><u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy<br>b/c (250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem (350 ml)<br><u>(GLU, JAJ, MLE,<br/>SEL.)</u><br>Gotowane klopsiki<br>drobiowe w sosie<br>koperkowym (120 g/<br>30 g) <u>(GLU PSZ, SEL,<br/>MLE.)</u><br>Ziemniaki gotowane<br>(100 g)<br>Surówka z białej<br>kapusty z olejem<br><u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z<br>bułką tartą i olejem<br>(100 g) <u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy b/c<br>(250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem<br>niezabielana<br>(b/mleka) (350<br>ml) <u>(GLU, JAJ,<br/>SEL.)</u><br>Ziemniaki<br>gotowane (200<br>g)<br>Gotowane<br>klopsiki<br>drobiowe w<br>sosie<br>koperkowym<br>b/mleka(120 g/<br>30 g) <u>(GLU<br/>PSZ, SEL.)</u><br>Surówka z<br>białej kapusty z<br>olejem <u>(SEL.)</u><br>(b/c) (100 g)<br>Brokuł<br>gotowany z<br>bułką tartą i<br>olejem (100 g)<br><u>(GLU.)</u><br>Kompot<br>owocowy b/c<br>(250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem (350 ml)<br><u>(GLU, JAJ, MLE,<br/>SEL.)</u><br>Ziemniaki gotowane<br>(200 g)<br>Gotowane klopsiki<br>drobiowe w sosie<br>koperkowym (120 g/<br>30 g) <u>(GLU PSZ,<br/>SEL, MLE.)</u><br>Surówka z białej<br>kapusty z olejem<br><u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z<br>bułką tartą i olejem<br>(100 g) <u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy<br>(250 ml) | Pomidorowa z<br>makaronem (350<br>ml) <u>(JAJ, MLE,<br/>SEL.)</u><br>Gotowane klopsiki<br>drobiowe w sosie<br>koperkowym bez<br>zawartości glutenu<br>(z dodatkiem<br>płatków jaglanych)<br>(120 g/ 30 g) <u>(SEL,<br/>MLE.)</u><br>Ziemniaki gotowane<br>(100 g)<br>Surówka z białej<br>kapusty z olejem<br><u>(SEL.)</u> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z<br>bułką tartą i olejem<br>(100 g) <u>(GLU.)</u><br>Kompot owocowy<br>b/c (250 ml) |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek<br>(podawany<br>wraz z<br>obiadem)  | Kisiel owocowy<br>(150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel owocowy (150 g)                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel owocowy<br>b/c (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel owocowy b/c<br>(150 g)                                                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy<br>b/c (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel owocowy b/c<br>(150 g)                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel owocowy b/c<br>(150 g)                                                                                                                                                             |
| Kolacja                                          | Chleb pszenno-<br>żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham<br>(30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży<br>(50 g)<br>Sałata zielona<br>(20 g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml) | Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (40 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-<br>żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży<br>(50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham<br>(90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-<br>żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham<br>(50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna<br>roślinna<br>bezmleczna o<br>zaw. 80% tł.<br>(20 g)<br>Polędwica<br>sopocka (60 g)<br>Ogórek świeży<br>(50 g)<br>Sałata zielona<br>(20 g)<br>Herbata b/c<br>(250 ml) | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczewo<br>bezglutenowe (90 g)<br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) |
| Posiłek nocny<br>(podawany<br>wraz z<br>kolacją) | Ciastka<br>biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                | Ciastka biszkoptowe<br>(50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                      | Kanapka z<br>szynką (1 szt.)<br>skład: chleb<br>razowy (50 g),<br>masło 82% (5 g),<br>szynka drobiowa<br>(20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                       | Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                              | Kanapka z<br>szynką (1 szt.)<br>skład: chleb<br>razowy (50 g),<br>margaryna<br>roślinna<br>bezmleczna o<br>zaw. 80% tł. (5 g),<br>szynka<br>drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>                                                                                                                               | Kanapka z szynką (1 szt.)<br>skład: chleb<br>razowy (50 g), masło<br>82% (5 g), szynka<br>drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                            | Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                       |
| Wartości:                                        | energia: 2350 kcal<br>białko: 110 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | energia: 2340 kcal<br>białko: 100 g<br>węglowodany: 285 g<br>cukry proste: 98 g                                                                                                                                                                            | energia: 2350 kcal<br>białko: 105 g                                                                                                                                                                                                                                                      | energia: 2050 kcal<br>białko: 100 g<br>węglowodany: 230 g<br>cukry proste: 70 g                                                                                                                                  | energia: 2380 kcal<br>białko: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                | energia: 3050 kcal<br>białko: 125 g<br>węglowodany: 350 g<br>cukry proste: 120 g                                                                                                                                                                                                        | energia: 2000 kcal<br>białko: 98 g<br>węglowodany: 225 g                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | węglowodany:<br>295 g<br>cukry proste: 105 g<br>tłuszcze: 95 g<br>kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone: 40 g<br>błonnik: 26 g<br>sól: 9.0 g | tłuszcze: 88 g<br>kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 37 g<br>błonnik: 24 g<br>sól: 8.5 g | węglowodany:<br>255 g<br>cukry proste: 75 g<br>tłuszcze: 92 g<br>kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 38 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 8.7 g | tłuszcze: 75 g<br>kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 32 g<br>błonnik: 26 g<br>sól: 8.2 g | węglowodany:<br>260 g<br>cukry proste:<br>78 g<br>tłuszcze: 93 g<br>kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone: 33 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 8.6 g | tłuszcze: 115 g<br>kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 46 g<br>błonnik: 28 g<br>sól: 9.4 g | cukry proste: 72 g<br>tłuszcze: 74 g<br>kwasy tłuszczowe<br>nasycone: 31 g<br>błonnik: 25 g<br>sól: 8.3 g |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Wtorek<br/>01.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                            | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                          | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Białko jajka kurzego 1 szt. <b>(JAJ)</b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane ½ szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b><br>Jajko gotowane 1 szt. <b>(JAJ)</b> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane 2 szt. <b>(JAJ)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogórek świeży (50 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ogórek świeży (80 g)<br>Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Śliwki 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ciastka biszkoptowe (30 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                      | Śliwki 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śliwki 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śliwki 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Śliwki 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                                         | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana puree (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <b><u>(GLU JECZ.)</u></b><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek<br>(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) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Salata (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Salata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                              | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Salata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                                                  | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Żółty ser (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Salata (10 g)                                      |

|                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Salata (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      | Salata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    | Pomidor (50 g)<br>Salata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                              | Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                               |
| Posiłek nocny<br>(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) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                     | 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) <b><u>(GLU PSZ)</u></b>             | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                      |
| Wartości:                                  | energia: 2570 kcal<br>białko: 115 g<br>węglowodany: 280 g<br>cukry proste: 95 g<br>tłuszcze: 110 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g<br>błonnik: 28 g<br>sól: 5,8 g | energia: 2460 kcal<br>białko: 107 g<br>węglowodany: 272 g<br>cukry proste: 90 g<br>tłuszcze: 102 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g<br>błonnik: 25 g<br>sól: 6,1 g | energia: 2405 kcal<br>białko: 110 g<br>węglowodany: 248 g<br>cukry proste: 74 g<br>tłuszcze: 105 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g<br>błonnik: 30 g<br>sól: 5,5 g | energia: 1790 kcal<br>białko: 95 g<br>węglowodany: 220 g<br>cukry proste: 66 g<br>tłuszcze: 92 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 5,4 g | energia: 2380 kcal<br>białko: 106 g<br>węglowodany: 252 g<br>cukry proste: 79 g<br>tłuszcze: 101 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g<br>błonnik: 29 g<br>sól: 6,0 g | energia: 2825 kcal<br>białko: 128 g<br>węglowodany: 310 g<br>cukry proste: 102 g<br>tłuszcze: 122 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g<br>błonnik: 31 g<br>sól: 6,5 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                             |                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                    |                                                                               |                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa<br/>02.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                          | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                             | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>           |
| Śniadanie                   | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b>                                                                    | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ, SEL.)</u></b>                        | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ, SEL.)</u></b>      | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JECZ, SEL.)</u></b> | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Parówki drobiowe (80 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                  | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Herbata czarna (250 ml)             | Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Parówki drobiowe (120 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>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.<br>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) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                            | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron (200 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                     | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Kompot owocowy (250 ml)    |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)     | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel owocowy (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                   | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                     | Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                            | Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                   | Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z twarogiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), twaróg (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                          |
| Wartości:                               | energia: 2400 kcal<br>białko: 100 g<br>węglowodany: 265 g<br>cukry proste: 95 g<br>tłuszcze: 112 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g<br>błonnik: 28 g<br>sól: 6,0 g                                                                                                                 | energia: 2350 kcal<br>białko: 100 g<br>węglowodany: 285 g<br>cukry proste: 100 g<br>tłuszcze: 92 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g<br>błonnik: 23 g<br>sól: 5,7 g                                                   | energia: 2380 kcal<br>białko: 115 g<br>węglowodany: 250 g<br>cukry proste: 70 g<br>tłuszcze: 102 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g<br>błonnik: 30 g<br>sól: 5,2 g                                                                                                                    | energia: 1900 kcal<br>białko: 95 g<br>węglowodany: 225 g<br>cukry proste: 66 g<br>tłuszcze: 87 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 32 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 6,1 g                                                    | energia: 2320 kcal<br>białko: 108 g<br>węglowodany: 270 g<br>cukry proste: 82 g<br>tłuszcze: 100 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g<br>błonnik: 27 g<br>sól: 6,0 g                                                                                                                              | energia: 2950 kcal<br>białko: 130 g<br>węglowodany: 320 g<br>cukry proste: 110 g<br>tłuszcze: 122 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g<br>błonnik: 31 g<br>sól: 6,8 g                                                                                                                 |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                |                                |                                                                                        |                                           |                                                      |                                   |                                                               |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Czwartek<br/>03.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b> | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b> | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b> | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Parówki drobiowe (90 g) <u>(SOJ.)</u><br>Serek kremowy kanapkowy (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle(100 g) <u>(JAJ, MLE.)</u><br>Szynka konserwowa (10 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU, SEL.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajecznica ze szczypiorkiem (100 g) <u>(JAJ)</u><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajecznica ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <u>(JAJ, MLE.)</u><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(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><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Udko z kurczaka gotowane (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Marchewka gotowana puree(150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                         | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)                                                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (100 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)                                                                                       | Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)                                                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Udko z kurczaka pieczone (150 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Marchewka gotowana puree(150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                    |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Marchewka gotowana puree(150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       | Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                       | Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                     | Kompot owocowy b/c (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) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>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) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                  | 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) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                               |
| Wartości:                               | energia: 2350 kcal<br>białko: 120 g<br>węglowodany: 300 g<br>cukry proste: 100 g<br>tłuszcze: 105 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g<br>błonnik: 27 g                                                                                                                         | energia: 2400 kcal<br>białko: 100 g<br>węglowodany: 285 g<br>cukry proste: 95 g<br>tłuszcze: 92 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g<br>błonnik: 22 g                                                                                 | energia: 2350 kcal<br>białko: 115 g<br>węglowodany: 250 g<br>cukry proste: 70 g<br>tłuszcze: 100 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g<br>błonnik: 29 g                                                                                                                            | energia: 1750 kcal<br>białko: 95 g<br>węglowodany: 220 g<br>cukry proste: 62 g<br>tłuszcze: 85 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g<br>błonnik: 26 g                                                            | energia: 2380 kcal<br>białko: 105 g<br>węglowodany: 265 g<br>cukry proste: 80 g<br>tłuszcze: 98 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g<br>błonnik: 26 g                                                                                                                                                                          | energia: 3000 kcal<br>białko: 135 g<br>węglowodany: 325 g<br>cukry proste: 112 g<br>tłuszcze: 124 g<br>kwasy tłuszczowe nasycone: 47 g<br>błonnik: 31 g                                                                                                                                                                        |

|  |            |            |            |            |            |            |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | sól: 5,6 g | sól: 5,5 g | sól: 6,0 g | sól: 6,0 g | sól: 5,8 g | sól: 6,5 g |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Piątek<br/>04.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                              | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna <b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Hummus (80 g) <b><u>(SEZ.)</u></b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b> |
| II śniadanie                 | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kiwi (90 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kiwi (90 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2% tł. (150 ml)<br><b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 2% tł. (150 ml)<br><b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad        | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b><u>(GLU, RYB, SEL.)</u></b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                            | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos koperkowy (80 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos koperkowy (80 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                    | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                             | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b><u>(GLU, RYB, SEL.)</u></b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>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) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <b><u>(MLE, JAJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                      | Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>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.

| <b>Sobota<br/>05.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                         | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                              | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Serek naturalny (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u><br>Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u><br>Serek naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                               | Pomarańcza (250 g)<br>1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                         | Pomarańcza (220 g)<br>1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad        | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (200 g)<br>Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Buraczki gotowane (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (200 g)<br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                         | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (brązowy) (200 g)<br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Brokuł gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Koperkowa z ziemniakami (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (brązowy) (150 g)<br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem(100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Brokuł gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Koperkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (brązowy) (150 g)<br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem b/mleka (100 g)<br>Brokuł gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Koperkowa z ziemniakami (350 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (200 g)<br>Gulasz meksykański z kurczakiem i fasolą (350 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (100 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Buraczki gotowane (100 g)<br>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) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU)</u></b>                        | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (90 g)<br>Salata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU)</u></b>                      | Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)                                            | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Parówki z szynki (90 g)<br>Ketchup (10 g) <b><u>(SEL.)</u></b>                             | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Salata zielona (10 g) |

|               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <b><u>PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                   |                                                                                                                                                                   | <b><u>PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                               | Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                              | Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                       | Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                            |
| Posiłek nocny | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>                                                                                       | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>                                                                                       | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>                    | Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u></b>                    | 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) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b> | Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <b><u>(może zawierać MLE.)</u></b>                                                                                        |
| Wartości:     | Energia: 2 160 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tłuszcz: 83 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g<br>Węglowodany: 271 g<br>Cukry: 56 g<br>Błonnik: 24 g<br>Sól: 6,1 g | Energia: 1 980 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 72 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g<br>Węglowodany: 231 g<br>Cukry: 45 g<br>Błonnik: 21 g<br>Sól: 5,3 g | Energia: 1 950 kcal<br>Białko: 84 g<br>Tłuszcz: 69 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g<br>Węglowodany: 208 g<br>Cukry: 28 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sól: 5,5 g | Energia: 1 670 kcal<br>Białko: 75 g<br>Tłuszcz: 60 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 19 g<br>Węglowodany: 185 g<br>Cukry: 24 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 4,9 g | Energia: 1 900 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tłuszcz: 64 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 18 g<br>Węglowodany: 212 g<br>Cukry: 33 g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 5,0 g            | Energia: 2 420 kcal<br>Białko: 110 g<br>Tłuszcz: 96 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 298 g<br>Cukry: 62 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,8 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                 |                                |                                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                     |                                   |                                                               |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Niedziela<br/>06.10.2024</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b> | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <p>Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU, MLE.)</u></b><br/> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br/> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b><u>(MLE, SOJ.)</u></b><br/> Pomidorki koktajlowe (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU, MLE.)</u></b><br/> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br/> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Szynekowa kielbasa drobiowa (30 g)<br/> Pomidor b/skórki (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br/> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Szynekowa kielbasa drobiowa (30 g)<br/> Pomidorki koktajlowe (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br/> Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br/> Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Szynekowa kielbasa drobiowa (30 g)<br/> Pomidorki koktajlowe (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br/> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Szynekowa kielbasa drobiowa (30 g)<br/> Pomidorki koktajlowe (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Kasza manna na mleku (250 ml) <b><u>(GLU, MLE.)</u></b><br/> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br/> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br/> Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br/> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b><u>(JAJ.)</u></b><br/> Kielbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <b><u>(MLE, SOJ.)</u></b><br/> Pomidorki koktajlowe (80 g)<br/> Sałata zielona (20 g)<br/> Herbata czarna (250 ml)</p> |
| II śniadanie | Jabłko (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.<br/> Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE.)</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.<br/> Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ., MLE.)</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad        | <p>Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br/> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br/> Schab gotowany (100 g)<br/> Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br/> Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g)</p>                                                                                                                              | <p>Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br/> Schab gotowany (100 g)<br/> Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br/> Schab gotowany (100 g)<br/> Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)</p>                                                                                                                                                                                     | <p>Solferino B/MLEKA (350 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br/> Schab gotowany (100 g)<br/> Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ., SEL.)</u></b><br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Solferino (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br/> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ., JAJ.)</u></b><br/> Schab gotowany (100 g)<br/> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

|  |            |  |                                                |            |            |  |
|--|------------|--|------------------------------------------------|------------|------------|--|
|  | Sól: 6,5 g |  | Błonnik: 30.5 g<br>Cukry: 63.9 g<br>Sól: 5,3 g | Sól: 6,4 g | Sól: 6,2 g |  |
|--|------------|--|------------------------------------------------|------------|------------|--|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.