

| <b>Piątek<br/>30.05.2025</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>wyzdzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                           | Dieta<br>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 bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | 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%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</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>(GLU PSZ, SEL.)</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>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</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>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Masło 82% (10 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</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>(GLU PSZ, 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>Śledź w oleju (80 g) <b>(RYB.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie                 | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi (90 g) 1 szt.<br>Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi (90 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan (120 g) 1 szt.<br>Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                               |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad        | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, 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 (łosoś) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos koperkowy (80 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Brokuł gotowany (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>Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, 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 (150 g)<br>Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, SEL.)</u></b><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>Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, 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>Łosoś pieczony w ziołach (120 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                               | Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Łosoś pieczony w ziołach (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) <b><u>(GOR, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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>Ogórek kiszony (60 g) | 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)                  | 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>Ogórek kiszony (60 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)         | 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>Ogórek kiszony (60 g)<br>Sałata zielona (20 g) | Pieczyno bezglutenowe (100 g)<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>Ogórek kiszony (60 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                          |

|               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Salata zielona<br>(20 g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml)                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       | Ogórek kiszony<br>(60 g)<br>Salata zielona<br>(20 g)<br>Herbata czarna<br>b/c (250 ml)                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          | Ogórek kiszony<br>(60 g)<br>Salata zielona<br>(20 g)<br>Herbata czarna<br>b/c (250 ml)                                                                                                      | Herbata czarna (250<br>ml)                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
| Posiłek nocny | Napój mleczny<br>smakowy 200 ml<br><u>(MLE.)</u>                                                                                                                                            | Napój mleczny<br>smakowy 200 ml<br><u>(MLE.)</u>                                                                                                                                      | Napój mleczny<br>bez dodatku<br>cukru (200 ml)<br><u>(MLE.)</u>                                                                                                                             | Napój mleczny bez<br>dodatku cukru (200<br>ml) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                             | Napój sojowy<br>niesłodzony 200<br>ml <u>(SOJ.)</u>                                                                                                                                         | Napój mleczny<br>smakowy 200 ml<br><u>(MLE.)</u>                                                                                                                                        | Napój mleczny<br>smakowy 200 ml<br><u>(MLE.)</u>                                                                                                                                      |
| Wartości:     | Kaloryczność:<br>2190 kcal<br>Białko: 92 g<br>Tłuszcz: 86 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe<br>(SFA): 31 g<br>Węglowodany:<br>268 g<br>Cukry proste: 58<br>g<br>Błonnik: 25 g<br>Sól: 6,1 g | Kaloryczność: 2050<br>kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 79 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 28<br>g<br>Węglowodany: 253 g<br>Cukry proste: 54 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 5,5 g | Kaloryczność:<br>1930 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 72 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe<br>(SFA): 25 g<br>Węglowodany:<br>233 g<br>Cukry proste: 32<br>g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 5,6 g | Kaloryczność: 1710<br>kcal<br>Białko: 72 g<br>Tłuszcz: 62 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA):<br>21 g<br>Węglowodany: 203<br>g<br>Cukry proste: 28 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 4,6 g | Kaloryczność:<br>1880 kcal<br>Białko: 76 g<br>Tłuszcz: 68 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe<br>(SFA): 22 g<br>Węglowodany:<br>219 g<br>Cukry proste: 37<br>g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 5,4 g | Kaloryczność: 2440<br>kcal<br>Białko: 104 g<br>Tłuszcz: 102 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 36<br>g<br>Węglowodany: 293 g<br>Cukry proste: 62 g<br>Błonnik: 29 g<br>Sól: 6,7 g | Kaloryczność: 2010<br>kcal<br>Białko: 81 g<br>Tłuszcz: 77 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 27<br>g<br>Węglowodany: 242 g<br>Cukry proste: 43 g<br>Błonnik: 24 g<br>Sól: 5,7 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                    |                                |                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                    |                                   |                                                               |                    |
|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Sobota</b><br><b>31.05.2025</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 | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna <b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> | Dieta bezglutenowa |
|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, 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>Szyńka Szyńka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, 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 naturalny (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szyńka 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) <b><u>(GLU JĘCZ, 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% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szyńka 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) <b><u>(GLU JĘCZ, 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 naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szyńka 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) <b><u>(GLU JĘCZ, 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>Szyńka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, 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%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek naturalny (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szyńka wędzona wieprzowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż na mleku (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szyńka drobiowa Droximex (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad        | Zupa botwinka (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, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | Zupa botwinka (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, MLE, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana z olejem (150 g)                                                                                                                                                         | Zupa botwinka (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, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa botwinka (350 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, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                 | Zupa botwinka 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>bez mleka (GLU PSZ, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                        | Zupa botwinka (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, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa botwinka bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ryż na sypko (200 g)<br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>bez glutenu (SEL, MLE.)</u></b>                                                                             |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Surówka z marchwi z olejem(150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                     | Surówka z marchwi z olejem(150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Surówka z marchwi z olejem(150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                             | Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                  | Surówka z marchwi z olejem (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Surówka z marchwi z olejem(150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 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>Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (90 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% (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>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | 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)<br>Sałata zielona (10 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>Parówki z szynki (90 g)<br>Ketchup (10 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (10 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>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>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczynko bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Sałatka z makaronu bezzglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>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),                                                                                                                                                                                          | 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>                                                                                                                                                                                     |

|           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              | sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
| Wartości: | Kaloryczność: 2120 kcal<br>Białko: 90 g<br>Tłuszcz: 82 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g<br>Węglowodany: 264 g<br>Cukry proste: 55 g<br>Błonnik: 24 g<br>Sól: 6,0 g | Kaloryczność: 2000 kcal<br>Białko: 84 g<br>Tłuszcz: 76 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g<br>Węglowodany: 248 g<br>Cukry proste: 50 g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 5,4 g | Kaloryczność: 1910 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 70 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g<br>Węglowodany: 232 g<br>Cukry proste: 31 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sól: 5,6 g | Kaloryczność: 1690 kcal<br>Białko: 74 g<br>Tłuszcz: 61 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g<br>Węglowodany: 200 g<br>Cukry proste: 27 g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 4,5 g | Kaloryczność: 1860 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tłuszcz: 67 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g<br>Węglowodany: 217 g<br>Cukry proste: 36 g<br>Błonnik: 21 g<br>Sól: 5,2 g | Kaloryczność: 2420 kcal<br>Białko: 106 g<br>Tłuszcz: 100 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g<br>Węglowodany: 285 g<br>Cukry proste: 60 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,6 g | Kaloryczność: 1990 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 75 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g<br>Węglowodany: 241 g<br>Cukry proste: 41 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 5,5 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niedziela<br/>01.06.2025</b> | Dieta podstawowa <b>(1)</b>                                                                                                       | Dieta żołądkowo/wątrobową <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 <b>(6/ML)</b>                                                                              | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>                                                                              | Dieta bezglutenowa                                                                                                               |
| Śniadanie                       | 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> | 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>     | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE)</u></b> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) | 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> | Kasza jaglana na mleku (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b> |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u></p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidor b/skórki (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna b/c (250 ml)</p> | <p>g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Szynkowa kiełbasa drobiowa (30 g)</p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u></p> <p>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u></p> <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u></p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u></p> <p>Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u></p> <p>Pomidorki koktajlowe (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> |
| II śniadanie | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>                                                                                                                                                                              | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u></p>                                                                                                                                                                                 | <p>Jabłko (100 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad        | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></p>                                                                                                                                                                                                          | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g)</p> <p>Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u></p>                                                                                                | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g)</p> <p>Sos własny (80)</p>                                                                                                                                     | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u></p> <p>Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g)</p>                                                                                                                                                                            | <p>Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u></p> <p>Schab gotowany (100 g) B/ GLUTENU</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)</p>                                                                        |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Mizeria z jogurtem (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                         | Sos własny (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Mizeria z jogurtem (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                       | ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)<br>Mizeria z jogurtem (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                     | 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)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                     | Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Mizeria z jogurtem (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                             | Mizeria z jogurtem (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                 |
| Podwieczorek  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka mleczna (40 g)<br>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 (100 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 (100 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>Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Papryka świeża (30 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>Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Papryka świeża (30 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>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>Papryka świeża (30 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>Żółty ser (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Papryka (30 g)<br>Sałata (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczewo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Połędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Żółty ser (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Papryka świeża (30 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                       |

|           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartości: | Kaloryczność: 2070 kcal<br>Białko: 88 g<br>Tłuszcz: 80 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g<br>Węglowodany: 260 g<br>Cukry proste: 53 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 6,0 g | Kaloryczność: 1950 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 72 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g<br>Węglowodany: 244 g<br>Cukry proste: 48 g<br>Błonnik: 21 g<br>Sól: 5,2 g | Kaloryczność: 1970 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 68 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g<br>Węglowodany: 225 g<br>Cukry proste: 30 g<br>Błonnik: 25 g<br>Sól: 5,5 g | Kaloryczność: 1650 kcal<br>Białko: 72 g<br>Tłuszcz: 59 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g<br>Węglowodany: 198 g<br>Cukry proste: 26 g<br>Błonnik: 21 g<br>Sól: 4,6 g | Kaloryczność: 1920 kcal<br>Białko: 76 g<br>Tłuszcz: 64 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g<br>Węglowodany: 214 g<br>Cukry proste: 35 g<br>Błonnik: 21 g<br>Sól: 5,0 g | Kaloryczność: 2380 kcal<br>Białko: 104 g<br>Tłuszcz: 96 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g<br>Węglowodany: 284 g<br>Cukry proste: 58 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,5 g | Kaloryczność: 1990 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tłuszcz: 71 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g<br>Węglowodany: 236 g<br>Cukry proste: 39 g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 5,3 g |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jądrospisie.

| Poniedziałek<br>02.06.2025                    | Dieta podstawowa<br>(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br>(4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                        | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna (8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                         | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta<br>bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb 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>Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka (20 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka (20 g)<br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</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>Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka (20 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u><br>Masło 82% (15 g) <u>(MLE)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka (20 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (70 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 z kurczaka (50 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, 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>Ser fromage (70 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka (40 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa z kurczaka<br>Drobimex (20 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Pomidor (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kiwi 2 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kiwi 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                                         | Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki,                                                                                                                                                                                                          | Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa fasolowa z ziemniakami B/GLUTENU (dopuszczalny                                                                                                                                                                                                               |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | Pierogi z serem (300 g) <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b><br>Sos jogurtowo-truskawkowy (100 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                           | cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylia, śmietana 12%) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron drobny (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                         | Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                 | Pierogi z serem (400 g) <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b><br>Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                       | dodatek mąki ryżowej) (400 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Makaron bezglutenowy (200 g)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (100 g)<br>Sos ziołowy B/GLUTENU (80 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem) |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homogenizowany naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serek homogenizowany (150 g) 1 szt. <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>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Ogórek kiszony (100 g) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</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>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Ketchup (15 g) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 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>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</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>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 3 szt. (150 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Ketchup (15 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczyno bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Parówki wysokogatunkowe z indyka na ciepło 2 szt. (100 g) <b><u>(SOJ, SEL, GOR.)</u></b><br>Ogórek kiszony (100 g)<br>Ketchup (15 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                   |

|                                                  |                                              |                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                        |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|                                                  | Ketchup (15 g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml) |                     | Herbata b/c (250<br>ml)                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      | Ogórek kiszony<br>(50 g)<br>Ketchup (15 g)<br>Herbata b/c (250<br>ml) |                                                                                                                                                                                  |                        |
| Posiłek nocny<br>(podawany<br>wraz z<br>kolacją) | Wafle ryżowe (50<br>g)                       | Wafle ryżowe (50 g) | Kanapka z serem<br>żółtym i ogórkiem<br>(1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60<br>g), masło 82% (5<br>g), ser żółty (25<br>g), ogórek (15 g)<br><b><u>(GLU PSZ, GOR,<br/>MLE.)</u></b> | Kanapka z szynką<br>i sałatą (1 szt.)<br>skład: chleb<br>razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g),<br>szynka (25 g),<br>sałata (5 g) <b><u>(GLU<br/>PSZ, SOJ, MLE.)</u></b> | Wafle ryżowe (50<br>g)                                                | Kanapka z serem<br>żółtym i ogórkiem (1<br>szt.) skład: chleb<br>razowy (60 g), masło<br>82% (5 g), ser żółty<br>(25 g), ogórek (15 g)<br><b><u>(GLU PSZ, GOR,<br/>MLE.)</u></b> | Wafle ryżowe (50<br>g) |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Wtorek<br>03.06.2025                       | Dieta podstawowa<br>(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br>(4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                        | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna (8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta<br>bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</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>Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Serek homo. naturalny (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</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>Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym b/c (250 ml) <u>(ORZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) <u>(ORZ.)</u><br>Bułka grahamka (70 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 delikatesowa z kurcząt (60 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki jaglane na mleku (300 ml) <u>(MLE.)</u><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Jabłko 1 szt. (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt. (150 g)<br>Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt. (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 1 szt. (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt. (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt. (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                  | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka pieczony (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka gotowany (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Marchew gotowana z olejem (100 g)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka pieczony (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Surówka z marchwi b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (150 g)</p> <p>Medalion z indyka gotowany (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Surówka z marchwi b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka pieczony (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy (80 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Surówka z marchwi b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy b/c (250 ml)</p> | <p>Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL,,)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka pieczony (150 g)</p> <p>Sos jarzynowy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p> | <p>Krupnik z <b><u>kaszy jaglanej bez glutenu</u></b> (300 ml) <b><u>(SEL)</u></b></p> <p>Ziemniaki z koperkiem (200 g)</p> <p>Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g)</p> <p>Sos jarzynowy <b>bez glutenu</b> (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) <b><u>(SEL.)</u></b></p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte (<b>bez glutenu</b>) (100 g)</p> <p>Kompot owocowy (250 ml)</p> |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski owocowy (150 g) <b><u>(MLE)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja                                | <p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p>                                                                                                                                                            | <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b></p>                                                                                                                      | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p>                                                                                                                                                   | <p>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c</p>                                                                                                                                                                       | <p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Margaryna roślinna</p>                                                                                                                                                                | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p>                                                                                                                                                             | <p>Pieczyno bezglutenowe (100 g)</p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Jajko gotowane (60 g) 1 szt.</p> <p>Pomidor (80 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                         | Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                         | (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                      | bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                   | Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b><u>(GLU PSZ. SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                      | Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)          |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                           | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                             | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, GOR.)</u></b> | Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b> | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b> |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Środa<br>04.06.2025     | Dieta<br>podstawowa (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br>(4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wyzdzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna (8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta<br>wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie               | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</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>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</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>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (70 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 (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza kukurydziana (firma Sante) na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie (podawane) | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka 1 szt. (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wraz ze śniadaniem)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                                  | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b><br>Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g)<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b><br>Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g)<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u></b><br>Kluski śląskie (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <b><u>(GLU, SEL.)</u></b> (120 g/90 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony czysty z ryżem <b><u>bez glutenu</u></b> (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Kluski śląskie ( <b><u>bez glutenu!</u></b> ) (150 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Duszone bitki wieprzowe bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <b><u>(SEL.)</u></b> (120 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Brokuł gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja                                 | <p>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p> <p>Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b><u>(GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <b><u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor b/skórki (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <b><u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u></b></p> <p>Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b><u>(GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b></p> <p>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Kiełbasa drobiowa z piersi kurczaka (min. 90% mięsa) na ciepło (80 g) <b><u>(SOJ, SEL, GLU, MLE, GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)</p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p> <p>Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b><u>(GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata b/c (250 ml)</p> | <p>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b></p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g)</p> <p>Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <b><u>(GOR.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> | <p>Pieczczywo bezglutenowe (100 g)</p> <p>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b></p> <p>Żółty ser (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b></p> <p>Pomidor (80 g)</p> <p>Salata zielona (20 g)</p> <p>Herbata czarna (250 ml)</p> |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Banan (120 g) 1 szt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>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, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>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, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wafle ryżowe (50 g)</p>                                                                                                                                                                                          |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Czwartek<br/>05.06.2025</b>             | Dieta podstawowa<br><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<br>energetyczna <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta<br>bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  | Makaron 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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <b><u>(SEL, GLU PSZ.)</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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron na mleku (250 g) <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>Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <b><u>(RYB, SEL.)</u></b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż na mleku (250 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Makrela wędzona (100 g)<br>Rzodkiewka (80 g)<br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Kiwi (1 szt.) (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kiwi (1 szt.) (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kiwi (1 szt.) (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kiwi (1 szt.) (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi (1 szt.) (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                  | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa grysikowa (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa grysikowa (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa koperkowa z ziemniakami bez dodatku mąki <b>(bez glutenu!)</b> (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza gryczana (200 g)<br>Karkówka duszona w sosie własnym (120 g) <b>bez glutenu</b><br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana <b>(bez glutenu!)</b> z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja                                | Chleb pszenno-żytni (70 g) <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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b>                                                                                | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 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>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)                                                       | Pieczyno bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab pieczony wieprzowy z firmy Balcerzak (60 g)<br>Papryka czerwona (120 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 b/c (250 ml)                                                                                           |                                                             | Pomidor (100 g)<br>Salata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                 |                                                             |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u> | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)             | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g) |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Piątek<br/>06.06.2025</b> | Dieta podstawowa <b>(1)</b>                                                                               | Dieta żołądkowo-wątrobową <b>(4)</b><br><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 <b>(6/ML)</b>                                                                                                                                      | Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa <b>(9)</b>                                                                                                                         | Dieta bezglutenowa                                                                                                                  |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u> | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) b/c <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Kasza manna na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(GLU PSZ, ORZ.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> | Kasza jaglana na niesłodzonym napoju migdałowym (250 ml) ze świeżymi malinami (30 g) <u>(ORZ.)</u><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g) |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | 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>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<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>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                    | Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paprykarz szczeciński (120 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                | Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                             | Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem z firmy Łowicz (25 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                              |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                            | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                                      | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                      | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna gotowana (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos pietruszkowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Marchew gotowana (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)          | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>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) | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (150 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g) |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                              |
| Podwieczorek<br>(podawany wraz z obiadem)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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) | Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <b><u>(bez glutenu)</u></b> (100 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny<br>(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>                                                                                                                                              | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                              |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Sobota<br>07.06.2025 | Dieta<br>podstawowa<br>(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br>(4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                            | Dieta<br>cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta<br>cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna<br>(8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta<br>bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie            | Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</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>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</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>Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u> | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Papryka świeża (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                          | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                             | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pomarańcza (250 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <b><u>(ORZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                         | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad        | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></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><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></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><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></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><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa wiosenna krem bez glutenu (300 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Filet z kurczaka gotowany (120 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Sos koperkowy (bez glutenu) 50 g <b><u>(SEL.)</u></b><br>Surówka z selera i jabłka (150 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, ŻYT.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                            | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, ŻYT.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo bezglutenowe (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <u><b>PSZ, GLU ŻYT.)</b></u><br>Chleb graham (30 g) <u><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b></u><br>Masło (82%) (20 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Paszтет drobiowy (50 g) <u><b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></u><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Masło (82%) (10 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Szynka drobiowa (80 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb graham (50 g) <u><b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></u><br>Masło 82% (20 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Szynka drobiowa (80 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Masło 82% (20 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Szynka drobiowa (80 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | <u><b>PSZ., GLU ŻYT.)</b></u><br>Chleb graham (50 g) <u><b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b></u><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (80 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb graham (30 g) <u><b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b></u><br>Masło (82%) (20 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Paszтет drobiowy (50 g) <u><b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b></u><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Masło (82%) (20 g) <u><b>(MLE)</b></u><br>Polędwica sopocka (50 g) <u><b>(SOJ.)</b></u><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Napój sojowy (250 ml) <u><b>(SOJ.)</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                           | Napój sojowy (250 ml) <u><b>(SOJ.)</b></u>                                                                                                      | Kanaпка z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u><b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b></u>                                                | Napój sojowy (250 ml) <u><b>(SOJ.)</b></u>                                                                                               | Kanaпка z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u><b>(GLU PSZ, SOJ.)</b></u>                                                                  | Kanaпка z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u><b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b></u>                                                                                                                  | Sok warzywny (200 ml) <u><b>(SEL.)</b></u>                                                                                                                           |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Niedziela<br>08.06.2025 | Dieta<br>podstawowa<br>(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową (4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                               | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa (6)<br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta cukrzycowa<br>ubogo<br>energetyczna (8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta<br>bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie               | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</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>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</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>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki (35 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 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><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b>(MLE.)</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>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Polędwica sopocka (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Chrzan tarty (10 g) <b>(MLE, SO2..)</b><br>Pomidor (60 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie            | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gruszka (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad        | Pomidorowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Pomidorowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Rosół z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Kalafior gotowany (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pomidorowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Schab pieczony saute (bez glutenu) – wersja bez panierki, ze szczyptą soli, pieprzu i majeranku (150 g)<br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Bukiet warzyw gotowanych (100 g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek waniliowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. <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>                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><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>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><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 delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><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)                                                                                                                                                         | 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 delikatna (70 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                   | <b><u>Pieczyczo bezglutenowe</u></b> (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g)                                                                                                                                                                             |

|               |                                                                                                |                                                      |                                                               |                                                      |                                                                                                                                     |                                                      |                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) |                                                      | Sałatka caprese (150 g) <b>(MLE.)</b><br>Herbata b/c (250 ml) |                                                      | Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Herbata czarna (250 ml)                              | Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml)                                           | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml) | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml)          | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml) | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml)                                                                                | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml) | Wafle ryżowe (20 g)<br>Sok warzywny Dawtona (300 ml)                                               |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.