

| Wtorek<br>01.07.2025                          | Dieta 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 przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br>(8)<br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta 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>Pomidor b/skórki (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 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>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 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>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 wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU.)</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<br>(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                                         | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Medalion z indyka gotowany (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                      | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(SEL.,)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (100 g)<br>Sos jarzynowy (80 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.,)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (100 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                   | Krupnik z <u>kaszy jaglanej bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g)                                                                                          |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                         | Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                             | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                             | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                  | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi b/c (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                   | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                         | Sos jarzynowy <b>bez glutenu</b> (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) <b>(SEL.)</b><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( <b>bez glutenu</b> ) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski owocowy (150 g) <b>(MLE)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Butka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | 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>Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (50 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczewo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Jajko gotowane (60 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                    |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</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>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</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>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</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>(GLU PSZ.</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>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</b>                                                                                                          | Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               | <u><b>GLU ŻYT. SOJ. GOR.)</b></u>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartości: | Kaloryczność: 2 120 kcal<br>Białko: 84 g<br>Tłuszcz: 88 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g<br>Węglowodany: 249 g<br>Cukry proste: 54 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,5 g | Kaloryczność: 2 000 kcal<br>Białko: 79 g<br>Tłuszcz: 82 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 240 g<br>Cukry proste: 52 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sól: 6,2 g | Kaloryczność: 2 050 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 80 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g<br>Węglowodany: 242 g<br>Cukry proste: 46 g<br>Błonnik: 31 g<br>Sól: 6,0 g | Kaloryczność: 1 800 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tłuszcz: 72 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g<br>Węglowodany: 215 g<br>Cukry proste: 44 g<br>Błonnik: 29 g<br>Sól: 5,7 g | Kaloryczność: 1 970 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 84 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g<br>Węglowodany: 236 g<br>Cukry proste: 47 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,3 g | Kaloryczność: 2 450 kcal<br>Białko: 97 g<br>Tłuszcz: 102 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g<br>Węglowodany: 290 g<br>Cukry proste: 59 g<br>Błonnik: 33 g<br>Sól: 7,0 g | Kaloryczność: 2 080 kcal<br>Białko: 85 g<br>Tłuszcz: 86 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g<br>Węglowodany: 248 g<br>Cukry proste: 52 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,4 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Środa<br/>02.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                              | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                 | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                   | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                   | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU, 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 delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)<br>Holland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)<br>Sałata zielona (20 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</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 delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b> | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ogórek świeży (80 g) | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza kukurydziana (firma Sante) na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Filet z kurczaka gotowany na parze <b>bez glutenu</b> (80 g)<br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | 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)                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)<br>Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                          | Hohland 1 szt. <u>(MLE.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                     | Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomarańcza 1 szt. (120 g)<br><br>Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE, GOR.)</u>                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 1 szt. (90 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad                                      | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (100 g/80 g) <u>(GLU, SEL.)</u><br>Surówka z selera i marchwi z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u><br>Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u><br>Kluski śląskie <u>(bez glutenu!)</u> (150 g) <u>(JAJ.)</u><br>Duszone bitki wieprzowe bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <u>(SEL.)</u> (120 g)<br>Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u><br>Brokuł gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek<br>(podawany<br>wraz z<br>obiadem) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku<br>cytrynowym b/c<br>(150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń śmietankowy<br>(150 g) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                                         | Chleb pszenno-<br>żytni (70 g) <u>(GLU<br/>PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30<br>g) <u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Kielbasa śląska<br>wieprzowa z<br>cebulką (80 g)<br>Musztarda<br>(saszetka 15 g) 1<br>szt. <u>(GOR.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20<br>g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml) | Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <u>(GLU<br/>PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta mięsno-warzywna,<br>z mięsem drobiowym<br>(100 g) <u>(SEL.)</u><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-<br>żytni (50 g) <u>(GLU<br/>PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50<br>g) <u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta mięsno-<br>warzywna, z<br>mięsem drobiowym<br>(100 g) <u>(SEL.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20<br>g)<br>Herbata b/c (250<br>ml) | Chleb razowy<br>graham (90 g) <u>(GLU<br/>PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta mięsno-<br>warzywna, z<br>mięsem drobiowym<br>(100 g) <u>(SEL.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <u>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g)<br><u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (20 g)<br>Pasta mięsno-<br>warzywna, z<br>mięsem drobiowym<br>(100 g) <u>(SEL.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50<br>g) <u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g)<br><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Kielbasa śląska<br>wieprzowa z cebulką<br>(80 g)<br>Musztarda (saszetka 15<br>g) 1 szt. <u>(GOR.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczyczo bezglutenowe<br>(100 g)<br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Żółty ser (80 g) <u>(MLE.)</u><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)     |
| Posiłek nocny<br>(podawany<br>wraz z kolacją)   | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                       | Kanapka z jajkiem i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60<br>g), masło 82% (5<br>g), jajko (25 g),<br>sałata (5 g) <u>(GLU<br/>PSZ, GLU ŻYT,<br/>SOJ, MLE.)</u>                                                                                                                                            | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kanapka z jajkiem i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g), jajko<br>(25 g), sałata (5 g)<br><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT,<br/>SOJ, MLE.)</u>                                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                 |
| Wartości:                                       | Kaloryczność: 2<br>180 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 90 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA):<br>35 g<br>Węglowodany: 256<br>g<br>Cukry proste: 56 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,6 g                                                                                                                                                            | Kaloryczność: 2 050 kcal<br>Białko: 81 g<br>Tłuszcz: 82 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 244 g<br>Cukry proste: 52 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sól: 6,1 g                                                                           | Kaloryczność: 2<br>020 kcal<br>Białko: 84 g<br>Tłuszcz: 80 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA):<br>31 g<br>Węglowodany: 240<br>g<br>Cukry proste: 45 g<br>Błonnik: 30 g<br>Sól: 6,0 g                                                                                                                          | Kaloryczność: 1 790<br>kcal<br>Białko: 76 g<br>Tłuszcz: 71 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA):<br>27 g<br>Węglowodany: 210<br>g<br>Cukry proste: 43 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 5,5 g                                               | Kaloryczność: 1 950<br>kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 83 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA):<br>28 g<br>Węglowodany: 233<br>g<br>Cukry proste: 46 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,2 g                                                                                                                                            | Kaloryczność: 2 470<br>kcal<br>Białko: 98 g<br>Tłuszcz: 105 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 40 g<br>Węglowodany: 293 g<br>Cukry proste: 60 g<br>Błonnik: 32 g<br>Sól: 7,1 g                                                                                                                                                   | Kaloryczność: 2 100<br>kcal<br>Białko: 87 g<br>Tłuszcz: 88 g<br>Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (SFA): 34 g<br>Węglowodany: 252 g<br>Cukry proste: 51 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,3 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Czwartek<br/>03.07.2025</b>                | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                        | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta 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-pszenna (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-pszenna (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>Makrele wędzona (100 g)<br>Rzodkiewka (80 g)<br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(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>                                                                                                                                                                                   | 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)                                                                                                      | 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>                                                                                                                                                                                                            | 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>                                                                                                                                        | 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>                                                                                                                                                                                                                                         | 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>                                                                                                                                                                                            | 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>                                                    |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Salatka szwedzka z olejem (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                         | Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                        | Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                     | Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                          | Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                   | Salatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b>(GOR.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                          | 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)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</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>(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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | 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>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b>(MLE, SO2)</b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczyno bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</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) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>                                                                                                                                                 | 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) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>                                                                                                                                                      | Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                           |
| Wartości:                               | Kaloryczność: 2 220 kcal<br>Białko: 92 g<br>Tłuszcz: 92 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g<br>Węglowodany: 255 g                                                                                                                                                                     | Kaloryczność: 2 100 kcal<br>Białko: 85 g<br>Tłuszcz: 84 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 248 g<br>Cukry proste: 52 g<br>Błonnik: 26 g                                                          | Kaloryczność: 2 040 kcal<br>Białko: 88 g<br>Tłuszcz: 78 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g<br>Węglowodany: 240 g                                                                                                                                                                | Kaloryczność: 1 810 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 70 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g<br>Węglowodany: 210 g                                                                                                     | Kaloryczność: 1 970 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 83 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g<br>Węglowodany: 230 g                                                                                                                                                                                              | Kaloryczność: 2 470 kcal<br>Białko: 100 g<br>Tłuszcz: 106 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g<br>Węglowodany: 292 g<br>Cukry proste: 60 g                                                                                                                                             | Kaloryczność: 2 080 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 87 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g<br>Węglowodany: 250 g                                                                              |



|  |                                                   |            |                                                   |                                                   |                                                   |                             |                                                   |
|--|---------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|
|  | Cukry proste: 55 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,6 g | Sól: 6,1 g | Cukry proste: 42 g<br>Błonnik: 31 g<br>Sól: 6,0 g | Cukry proste: 40 g<br>Błonnik: 29 g<br>Sól: 5,5 g | Cukry proste: 45 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,2 g | Błonnik: 32 g<br>Sól: 7,2 g | Cukry proste: 50 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,3 g |
|--|---------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Piątek<br/>04.07.2025</b>                  | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta żołądkowo/wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających wydzielanie<br>soku żołądkowego                                                                                                                                                              | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<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 i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(SEL, GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paprykarz szczeciński (120 g) <b>(RYB.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na mleku (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza jaglana na mleku (250 g) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g) <b>(MLE.)</b><br>Dżem z firmy Łowicz (25 g)<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 2 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad                                         | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b>(SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <b>(SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                               |



|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                               | Miruna gotowana (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos pietruszkowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Marchew gotowana (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                     | Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                        | Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                    | Miruna pieczona (150 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                | Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona bez panierki <b>(bez glutenu!)</b> (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <b>(MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszonej i jabłka z olejem b/c (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek<br>(podawany wraz z obiadem)  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja                                    | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta z białek z koperkiem (100 g) <b>(JAJ, MLE)</b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)      | 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>Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) <b>(JAJ.)</b><br>Ogórek kiszony (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) <b>(JAJ.)</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>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <b>(bez glutenu!)</b> (100 g) <b>(JAJ.)</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),                                                                                                                                                                | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 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>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</b>                                                                                                                         | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                           |

|           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              | ogórek (15 g)<br><b><u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u></b>                                                                                                                          | <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
| Wartości: | Kaloryczność: 2310 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tłuszcz: 96 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g<br>Węglowodany: 270 g<br>Cukry proste: 60 g<br>Błonnik: 30 g<br>Sól: 6,8 g | Kaloryczność: 2190 kcal<br>Białko: 89 g<br>Tłuszcz: 88 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g<br>Węglowodany: 260 g<br>Cukry proste: 57 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,2 g | Kaloryczność: 2050 kcal<br>Białko: 90 g<br>Tłuszcz: 81 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g<br>Węglowodany: 242 g<br>Cukry proste: 43 g<br>Błonnik: 32 g<br>Sól: 6,0 g | Kaloryczność: 1790 kcal<br>Białko: 81 g<br>Tłuszcz: 68 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g<br>Węglowodany: 208 g<br>Cukry proste: 40 g<br>Błonnik: 29 g<br>Sól: 5,4 g | Kaloryczność: 1960 kcal<br>Białko: 83 g<br>Tłuszcz: 80 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g<br>Węglowodany: 228 g<br>Cukry proste: 45 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,1 g | Kaloryczność: 2560 kcal<br>Białko: 104 g<br>Tłuszcz: 110 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42 g<br>Węglowodany: 306 g<br>Cukry proste: 63 g<br>Błonnik: 33 g<br>Sól: 7,4 g | Kaloryczność: 2120 kcal<br>Białko: 88 g<br>Tłuszcz: 89 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g<br>Węglowodany: 255 g<br>Cukry proste: 49 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,4 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Sobota<br/>05.07.2025</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                    | Płatki pszenne na mleku (250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Ser żółty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Sałatka jarzynowa (100 g) | Płatki pszenne 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>Szynka drobiowa (30 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(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>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Lekkostrawna sałatka | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <b><u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki kukurydziane 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>Szynka drobiowa (70 g) <b><u>(SOJ, GOR.)</u></b><br>Papryka świeża (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               | Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                        | jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml)                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| II śniadanie | Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                       | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>                                                                                                                                                                                                          | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomarańcza (250 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>                                                                                                                                                                                                             | Pomarańcza (220 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>                                                                                                                                                                                                      | Pomarańcza (220 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad        | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><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) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><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) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><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 <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL.)</u><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Filet z kurczaka gotowany (120 g) <u>(SEL.)</u><br>Sos koperkowy <u>(bez glutenu)</u> 50 g <u>(SEL.)</u><br>Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u><br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja      | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u>                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u>                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>                                                                                                                                                                          | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>                                                                                                                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>                                                                                                                                                                             | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>                                                                                                                                     | <u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u><br>Połędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u><br>Ogórek kiszony (50 g)                                                                                                                                              |

|               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Masło (82%) (20 g) <b>(MLE)</b><br>Paszтет drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Szyńka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                        | Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)            | Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b>(SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Paszтет drobiowy (50 g) <b>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</b><br>Szyńka drobiowa (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                     | Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                                                                                             |
| Posiłek nocny | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>                                                                                                                                                           | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>                                                                                                                                          | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>                                                       | Napój sojowy (250 ml) <b>(SOJ.)</b>                                                                                                                                          | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ.)</b>               | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>                                   | Sok warzywny (200 ml) <b>(SEL.)</b>                                                                                                                                          |
| Wartości:     | Kaloryczność: 2320 kcal<br>Białko: 96 g<br>Tłuszcz: 97 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g<br>Węglowodany: 272 g<br>Cukry proste: 64 g<br>Błonnik: 29 g<br>Sól: 6,9 g                  | Kaloryczność: 2180 kcal<br>Białko: 88 g<br>Tłuszcz: 85 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g<br>Węglowodany: 256 g<br>Cukry proste: 58 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,1 g | Kaloryczność: 2000 kcal<br>Białko: 89 g<br>Tłuszcz: 79 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g<br>Węglowodany: 236 g<br>Cukry proste: 42 g<br>Błonnik: 31 g<br>Sól: 6,0 g                       | Kaloryczność: 1760 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz: 66 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g<br>Węglowodany: 204 g<br>Cukry proste: 38 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 5,2 g | Kaloryczność: 1940 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 78 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g<br>Węglowodany: 223 g<br>Cukry proste: 44 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 6,0 g                                             | Kaloryczność: 2550 kcal<br>Białko: 105 g<br>Tłuszcz: 111 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g<br>Węglowodany: 303 g<br>Cukry proste: 66 g<br>Błonnik: 32 g<br>Sól: 7,3 g | Kaloryczność: 2090 kcal<br>Białko: 87 g<br>Tłuszcz: 86 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g<br>Węglowodany: 251 g<br>Cukry proste: 50 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,2 g |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Niedziela<br/>06.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta żołądkowo/wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających wydzielanie<br>soku żołądkowego                                                                                                                                                                                       | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                       | Zupa mleczna z<br>ryżem (250 ml)<br><b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-<br>żytni (50 g) <b>(GLU<br/>PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50<br>g) <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20<br>g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa<br>(30 g) <b>(SOJ.<br/>GOR.)</b><br>Ser żółty (30 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20<br>g)<br>Herbata czarna<br>(250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250<br>ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser mozzarella kulki (50 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br><b>(SOJ. GOR.)</b><br>Pomidor b/skórki (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Ryż brązowy na<br>wywarze<br>jarzynowym (250 ml)<br><b>(SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa (60<br>g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki<br>(50 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Ryż brązowy na<br>wywarze<br>jarzynowym (250 ml)<br><b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy<br>graham (90 g) <b>(GLU<br/>PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Ser mozzarella kulki<br>(35 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Ryż brązowy na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni (50 g)<br><b>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLU PSZ. GLU<br/>ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (70<br>g) <b>(SOJ. GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) | Zupa mleczna z ryżem<br>(250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50<br>g) <b>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br><b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g)<br><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<br>płatkami jaglanymi<br>(250 ml) <b>(MLE.)</b><br><u>Pieczynko</u><br><u>bezglutenowe</u> (100 g)<br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Jajko gotowane (50 g)<br>1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Polędwica sopocka<br>(50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Chrzan tarty (10 g)<br><b>(MLE, SO2..)</b> Pomidor<br>(60 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) |
| II śniadanie                    | Jabłko (120 g) 1<br>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<br>makaronem (300<br>ml) <b>(GLU PSZ,<br/>MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80<br>ml) <b>(GLU PSZ,<br/>SEL.)</b>                                                                                                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE,<br/>SEL.)</b><br>Rosół z makaronem (300<br>ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200<br>g)<br>Udziec drobiowy gotowany<br>(150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml) <b>(GLU<br/>PSZ, SEL.)</b>                                                                     | Pomidorowa z<br>makaronem<br>pełnoziarnistym (300<br>ml) <b>(GLU PSZ, MLE,<br/>SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (150 g)                                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z<br>makaronem<br>pełnoziarnistym (300<br>ml) <b>(GLU PSZ, MLE,<br/>SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (150 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (100 g)                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z<br>makaronem<br>pełnoziarnistym<br>b/mleka (300 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80<br>ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                    | Pomidorowa z<br>makaronem (300 ml)<br><b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Udziec drobiowy<br>pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                      | Zupa krupnik z kaszą<br>jaglaną (350 ml)<br><b>(SEL.)</b><br>Schab pieczony saute<br>(bez glutenu) – wersja<br>bez panierki, ze<br>szczyptą soli, pieprzu i<br>majeranku (150 g)<br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)                                                                                                                                                          |

|               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                | Kalafior gotowany (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                | Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                         | Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)            | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                       | Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Fasolka szparagowa z wody (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                | 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) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                        | Jogurt owocowy (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u><br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese, b/skórki (80 g) <u>(MLE.)</u><br>Herbata czarna (250 ml) | 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>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u><br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u><br>Polędwica delikatna (30 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u><br>Herbata b/c (250 ml) | 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>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u><br>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | 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>Polędwica delikatna (70 g)<br>Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u><br>Herbata czarna (250 ml) | <u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u><br>Kiełbasa biała wieprzowa parzona<br>Sokołów (100 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u><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)                                                                                                                                                                                 |
| Wartości:     | Kaloryczność: 2310 kcal<br>Białko: 92 g<br>Tłuszcz: 95 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g<br>Węglowodany: 282 g<br>Cukry proste: 60 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,6 g                                                                 | Kaloryczność: 2210 kcal<br>Białko: 88 g<br>Tłuszcz: 87 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g<br>Węglowodany: 272 g<br>Cukry proste: 58 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 5,9 g                        | Kaloryczność: 2050 kcal<br>Białko: 90 g<br>Tłuszcz: 80 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g<br>Węglowodany: 245 g<br>Cukry proste: 40 g<br>Błonnik: 31 g<br>Sól: 6,1 g                                                              | Kaloryczność: 1760 kcal<br>Białko: 78 g<br>Tłuszcz: 66 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g<br>Węglowodany: 208 g<br>Cukry proste: 36 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 5,2 g | Kaloryczność: 1960 kcal<br>Białko: 83 g<br>Tłuszcz: 78 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g<br>Węglowodany: 226 g<br>Cukry proste: 44 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sól: 6,0 g                                                                                                                            | Kaloryczność: 2560 kcal<br>Białko: 107 g<br>Tłuszcz: 111 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g<br>Węglowodany: 308 g<br>Cukry proste: 66 g<br>Błonnik: 33 g<br>Sól: 7,4 g                                                               | Kaloryczność: 2090 kcal<br>Białko: 86 g<br>Tłuszcz: 85 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 252 g<br>Cukry proste: 50 g<br>Błonnik: 28 g<br>Sól: 6,3 g                                                         |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Poniedziałek<br/>07.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna <b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                           | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta wysokoenergetyczna<br>i wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta<br>bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                          | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</b><br>Miód (30 g)<br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (90 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (60 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki ryżowe na mleku (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa<br>Drobimex (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie                       | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                       | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku czekoladowym (150 ml) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                              | Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b>                                                                                                                                            | Jarzynowa z makaronem (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Buraczki gotowane (100 g)                                                                                                   | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)                                                                                                                                           | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Ziemniaki gotowane (100 g)                                                                           | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <b>(SEL, GLU.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym b/mleka (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                       | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <b>(MLE, SEL, GLU.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (100 g/ 50 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b><br>Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (b/c) (100 g)                                                                                                                                  | Jarzynowa z ryżem (300 ml) <b>bez glutenu (MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Surówka z białej kapusty <b>(SEL.)</b> (100 g)<br>Jajko sadzone (2 szt.)                                                                                |



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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Wtorek<br/>08.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                       | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                   | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ.)</b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (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%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Twaróg chudy (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Miód (30 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (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% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Ser żółty (50 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (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>Bułka grahamka (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <b>(SOJ.)</b><br>Rzodkiewka (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 (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (30 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą jaglaną (250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa Drobimex (30 g) <b>(SOJ.)</b><br>Twaróg półtłusty (30 g) <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie                 | Mandarynka (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciastka biszkoptowe (30 g) <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b>                                                                                                                                                                                                                                   | Mandarynka (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mandarynka (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus owocowo-warzywny <b>bez glutenu</b> (100 g) produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad                        | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami <b>bez glutenu</b> (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                         |

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Środa<br/>09.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wyzdzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                                                                         | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta<br>bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                           | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                   | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, 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>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JECZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami (120 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami <b><u>(bez glutenu)</u></b> (80 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

|                                |                                |                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                    |                                   |                                                               |                    |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Czwartek<br/>10.07.2025</b> | Dieta podstawowa<br><b>(1)</b> | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wydzielanie soku<br>żołądkowego | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b> | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b> | Dieta bezglutenowa |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                  | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, 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>Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, 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>Parówki drobiowe (90 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Serek kremowy kanapkowy (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (10 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU, 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>Jajecznicza ze szczypiorkiem (100 g) <b><u>(JAJ)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z makaronem (250 ml) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, 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>Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (150 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym (250 ml) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pieczywo bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Jajecznicza ze szczypiorkiem na maśle (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Szynka konserwowa (20 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Herbata czarna (250 ml)        |
| II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem) | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ciastka Petit Beurre (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kiwi (100 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                                      | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml)<br>Marchewka gotowana puree (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka gotowane (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchewka gotowana puree (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                             | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                           | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (100 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                       | Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (150 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchewka gotowana puree (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana bezglutenowa z dodatkiem mąki ryżowej (300 ml) <b><u>(MLE, SEL.)</u></b><br>Udko z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy bezglutenowy z dodatkiem mąki ryżowej (100 ml) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Surówka z marchwi z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) |
| Podwieczorek (podawany)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wraz z obiadem)                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (100 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Pieczynko bezglutenowe (100 g)<br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Rzodkiewka 2 szt.<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                         | Kisiel owocowy b/c (200 ml)                                                                                                                                                                                                          | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                       |
| Wartości:                               | Kaloryczność: 2210 kcal<br>Białko: 90 g<br>Tłuszcz: 88 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g<br>Węglowodany: 272 g<br>Cukry proste: 61 g<br>Błonnik: 24 g<br>Sól: 6,0 g                                                                                                                         | Kaloryczność: 2080 kcal<br>Białko: 85 g<br>Tłuszcz: 81 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g<br>Węglowodany: 258 g<br>Cukry proste: 56 g<br>Błonnik: 22 g<br>Sól: 5,5 g                                                          | Kaloryczność: 1940 kcal<br>Białko: 81 g<br>Tłuszcz: 73 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g<br>Węglowodany: 236 g<br>Cukry proste: 34 g<br>Błonnik: 27 g<br>Sól: 5,7 g                                                                                                                             | Kaloryczność: 1720 kcal<br>Białko: 72 g<br>Tłuszcz: 63 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g<br>Węglowodany: 205 g<br>Cukry proste: 30 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 4,7 g                                                         | Kaloryczność: 1890 kcal<br>Białko: 77 g<br>Tłuszcz: 69 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g<br>Węglowodany: 221 g<br>Cukry proste: 38 g<br>Błonnik: 23 g<br>Sól: 5,6 g                                                                                                                                                                        | Kaloryczność: 2460 kcal<br>Białko: 105 g<br>Tłuszcz: 104 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g<br>Węglowodany: 296 g<br>Cukry proste: 64 g<br>Błonnik: 30 g<br>Sól: 6,8 g                                                                                                                                                                      | Kaloryczność: 2020 kcal<br>Białko: 82 g<br>Tłuszcz: 78 g<br>Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g<br>Węglowodany: 244 g<br>Cukry proste: 44 g<br>Błonnik: 25 g<br>Sól: 5,8 g                                  |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.