

Piątek 11.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) (GLU PSZ, MLE.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ, MLE.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Śledź w oleju (80 g) (RYB.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) (GLU PSZ, MLE.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) (MLE.) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Kiwi (90 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)	Kiwi (90 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt. Kefir 2% tł. (150 ml) (MLE.)	Banan (120 g) 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) (RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Filet z ryby gotowany (łosoś) (100 g) (RYB.) Sos koperkowy (80 ml) (GLU, MLE, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) (RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) (RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) (GLU, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) (RYB, SEL.)	Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) (GLU, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (120 g) (RYB, SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Łosoś pieczony w ziołach (100 g) (RYB, SEL.) Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem

	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Brokuł gotowany (200 g) (GLU, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy b/c (250 ml)	oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)	oleju (130 g) (GOR, SEL.) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Kisiel owocowy b/c (150 ml)			Kisiel owocowy (150 ml)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) (MLE, JAJ.) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) (JAJ.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) (JAJ, MLE.) Pomidor (80 g) Ogórek kiszony (60 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) (MLE.)	Napój sojowy niesłodzony 200 ml (SOJ.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)	Napój mleczny smakowy 200 ml (MLE.)
Wartości:	Kaloryczność: 2190 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 268 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 25 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2050 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 79 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 253 g Cukry proste: 54 g Błonnik: 23 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1930 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 233 g Cukry proste: 32 g Błonnik: 27 g Sól: 5,6 g	Kaloryczność: 1710 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 62 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 203 g Cukry proste: 28 g Błonnik: 23 g Sól: 4,6 g	Kaloryczność: 1880 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 22 g Węglowodany: 219 g Cukry proste: 37 g Błonnik: 22 g Sól: 5,4 g	Kaloryczność: 2440 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 102 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 62 g Błonnik: 29 g Sól: 6,7 g	Kaloryczność: 2010 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 77 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 43 g Błonnik: 24 g Sól: 5,7 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 12.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogoenergetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham- pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (30 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Chleb pszenno- żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Masło 82% (10 g) (MLE.) Chleb razowy graham (100 g) (GLU PSZ.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU JECZ, SEL.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki jęczmienne na mleku (250 ml) (GLU JECZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE.) Serek naturalny (50 g) (MLE.) Szynka wędzona wieprzowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa Drobimex (70 g) (SOJ, GOR.) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.

Obiad	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Marchew gotowana z olejem (150 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ryż na sypko (brązowy) (150 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez mleka (GLU PSZ, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem b/mleka (150 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Zupa botwinka (350 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Zupa botwinka bez glutenu, dodatek mąki ryżowej (350 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ryż na sypko (200 g) Potrawka drobiowa (180 g) <u>bez glutenu (SEL, MLE.)</u> Surówka z marchwi z olejem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Butła pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Lekkostrawna sałatka z makaronu, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Parówki z szynki (90 g) Ketchup (10 g) <u>(SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu pełnoziarnistego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Sałatka z makaronu bezglutenowego, wędliny drobiowej i brokuła (150 g) <u>(JAJ, MLE, SEL.)</u> Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>	Przecier owocowo warzywny (120 g) 1 szt. <u>(może zawierać MLE.)</u>

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 13.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane na miękko (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynek kielbasa drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynek kielbasa drobiowa (30 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynek kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(GLU, SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u>	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g)	Kasza jaglana na mleku (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	rozdrobiona (30 g) <u>(MLE, SOJ.)</u> Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)		Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynkowa kielbasa drobiowa (30 g) Pomidorki koktajlowe (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	
II śniadanie	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko pieczone (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt.	Jabłko (100 g) 1 szt. Kanapka z szynką i sałatą: chleb razowy (50 g), masło (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u>	Jabłko (100 g) 1 szt.
Obiad	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g) Mizeria z jogurtem (150 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) Sos własny (80 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Bukiet warzyw gotowany z olejem (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Rosół z makaronem (300 ml) <u>(JAJ, GLU, SEL.)</u> Tradycyjny kotlet schabowy (100 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Schab gotowany (100 g) Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(JAJ, SEL.)</u> Schab gotowany (100 g) B/GLUTENU Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g) Mizeria z jogurtem (200 g) <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sałatka z brokuła, kalafiora, oleju i koperku (100 g)			Bułka mleczna (40 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, MLE, JAJ.)</u>	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Serek homogenizowany z ziołami (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor b/skórki (100 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u>	Chleb razowy graham (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Szynka wieprzowa wędzona (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (50 g) <u>(MLE.)</u>	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica sopocka z firmy Balcerzak (30 g) <u>(SOJ.)</u> Żółty ser (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g)

	Szynka wieprzowa wędzona (30 g) (SOJ.) Żółty ser (30 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka wieprzowa wędzona (30 g) (SOJ.) Żółty ser (30 g) (MLE.) Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Szynka wieprzowa wędzona (80 g) (SOJ.) Pomidor (80 g) Papryka świeża (30 g) Sałata (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Pomidor (80 g) Papryka (30 g) Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l (1 szt.)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)	Sok warzywno – owocowy 100% (200 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2070 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 260 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 23 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1950 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 21 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1970 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 23 g Węglowodany: 225 g Cukry proste: 30 g Błonnik: 25 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1650 kcal Białko: 72 g Tłuszcz: 59 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 20 g Węglowodany: 198 g Cukry proste: 26 g Błonnik: 21 g Sól: 4,6 g	Kaloryczność: 1920 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 64 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 21 g Węglowodany: 214 g Cukry proste: 35 g Błonnik: 21 g Sól: 5,0 g	Kaloryczność: 2380 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 27 g Sól: 6,5 g	Kaloryczność: 1990 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 71 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 22 g Sól: 5,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Poniedziałek 14.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Pomidor b/skórki (100 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (15 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa z kurczaka (50 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (70 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka (40 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser fromage (50 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa z kurczaka Drobimex (20 g) Ogórek świeży (50 g) Pomidor (50 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kiwi 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Kiwi 2 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (300 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>	Zupa dyniowa (300 ml) (dynia, bulion mięsny, seler, pomidor, ziemniaki, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, kurkuma, bazylija, śmietana 12%) <u>(MLE, SEL.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Makaron pełnoziarnisty (150 g) <u>(GLU PSZ.)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami (400 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Pierogi z serem (400 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u> Sos jogurtowo-truskawkowy (150 g) <u>(MLE)</u>	Zupa fasolowa z ziemniakami B/GLUTENU (dopuszczalny dodatek mąki ryżowej) (400 ml) <u>(SEL.)</u>

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

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

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Wtorek 15.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Serek homo. naturalny (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Bułka grahamka (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) Papryka świeża (80 g)	Płatki jaglane na mleku (300 ml) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt z firmy Drobimex (30 g)

	Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Herbata czarna (250 ml)	Ser żółty (30 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Szynka delikatesowa z kurcząt (60 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko pieczone 1 szt. (120 g)	Jabłko 1 szt. (150 g) Jogurt naturalny 2,5% tł. (150 g) 1 szt. (MLE.)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)	Jabłko 1 szt. (150 g)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (150 g) Medalion z indyka gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (100 g) Sos jarzynowy (80 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Surówka z marchwi b/c (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Kalafiorowa z ryżem (300 ml) (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (150 g) Sos jarzynowy (100 g) (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte b/c (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Krupnik z kaszy jaglanej bez glutenu (300 ml) (SEL) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Medalion z indyka pieczony (bez panierki, z dodatkiem soli, pieprzu B/G i majeranku) (100 g) Sos jarzynowy bez glutenu (z dodatkiem mąki ryżowej) (80 g) (SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g) Buraczki gotowane drobno tarte (bez glutenu) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Sok pomidorowy (200 ml)			Serek wiejski owocowy (150 g) (MLE)	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (10 g) (MLE)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Pieczyno bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE)

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Dietetyczna gulaszowa z mięsem drobiowym b/c (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Gulaszowa z mięsem drobiowym (200 ml) <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (60 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. GOR.)</u>	Kanapka z szynką drobiową i ogórkiem konserwowym (1 szt.) skład: chleb razowy (40 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (25 g), ogórek konserwowy (15 g) <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. SOJ. MLE. GOR.)</u>	Deser mleczny z ryżem (150 g) 1 szt. <u>(MLE.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2 120 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 249 g Cukry proste: 54 g Błonnik: 28 g Sól: 6,5 g	Kaloryczność: 2 000 kcal Białko: 79 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 050 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 46 g Błonnik: 31 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 800 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 72 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 215 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 29 g Sól: 5,7 g	Kaloryczność: 1 970 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 27 g Sól: 6,3 g	Kaloryczność: 2 450 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 102 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 39 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 59 g Błonnik: 33 g Sól: 7,0 g	Kaloryczność: 2 080 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 248 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 28 g Sól: 6,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Środa 16.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) (MLE.) Hohland 1 szt. (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) (MLE.) Hohland 1 szt. (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) (MLE.) Hohland 1 szt. Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka delikatesowa z kurcząt (30 g) (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g) (MLE.) Hohland 1 szt. Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) (SEL, GLU.) Chleb pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) (SOJ, GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (70 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (30 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka delikatesowa z kurcząt (50 g) (SOJ, GOR.) Ser topiony trójkąt (17,5 g) 1 szt. (MLE.) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Kasza kukurydziana (firma Sante) na mleku (250 g) (MLE.) Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Filet z kurczaka gotowany na parze bez glutenu (80 g) Ogórek świeży (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Banan 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g) Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Pomarańcza 1 szt. (120 g)	Mandarynka 1 szt. (90 g)

			(25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT. SOJ, MLE, GOR.)</u>				
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Seler z pietruszką gotowany z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem b/c (200 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (100 g/80 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (300 ml) <u>(MLE, SEL, GLU PSZ.)</u> Kluski śląskie (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym <u>(GLU, SEL.)</u> (120 g/90 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewskich (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Barszcz czerwony czysty z ryżem <u>bez glutenu</u> (300 ml) <u>(SEL)</u> Kluski śląskie <u>(bez glutenu!)</u> (150 g) <u>(JAJ.)</u> Duszone bitki wieprzowe bez glutenu (dopuszczalne użycie mąki ryżowej lub ziemniaczanej) <u>(SEL.)</u> (120 g) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c (100 g) <u>(SEL.)</u> Brokuł gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c (150 ml)			Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>	
Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna, z mięsem drobiowym (100 g) <u>(SEL.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Kiełbasa śląska wieprzowa z cebulką (80 g) Musztarda (saszetka 15 g) 1 szt. <u>(GOR.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczewo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Żółty ser (80 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)

	Herbata czarna (250 ml)						
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Banan (120 g) 1 szt.	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z jajkiem i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), jajko (25 g), sałata (5 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, SOJ, MLE.)</u>	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2 180 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 90 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 35 g Węglowodany: 256 g Cukry proste: 56 g Błonnik: 27 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 2 050 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 82 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 244 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2 020 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 30 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 790 kcal Białko: 76 g Tłuszcz: 71 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 210 g Cukry proste: 43 g Błonnik: 28 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1 950 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 233 g Cukry proste: 46 g Błonnik: 27 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 470 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 105 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 40 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 32 g Sól: 7,1 g	Kaloryczność: 2 100 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 252 g Cukry proste: 51 g Błonnik: 28 g Sól: 6,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Czwartek 17.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (100 g) <u>(RYB, SEL.)</u>	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)	Makaron na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszenna (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Pasta z makreli wędzonej z warzywami (120 g) <u>(RYB, SEL.)</u> Ogórek świeży (80 g)	Ryż na mleku (250 g) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Makrela wędzona (100 g) Rzodkiewka (80 g) Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (20 g)

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

	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g) Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g) Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) (MLE, SO2) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Papryka czerwona (120 g) Sałata zielona (20 g) 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. (MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	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) (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2 220 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 92 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 28 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 2 100 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 84 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 248 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 26 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2 040 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g Węglowodany: 240 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 31 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1 810 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 70 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 210 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 29 g Sól: 5,5 g	Kaloryczność: 1 970 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 83 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 28 g Węglowodany: 230 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 27 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2 470 kcal Białko: 100 g Tłuszcz: 106 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g Węglowodany: 292 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 32 g Sól: 7,2 g	Kaloryczność: 2 080 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 87 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 250 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 28 g Sól: 6,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Piątek 18.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna na mleku (250 g) (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g)	Kasza manna na mleku (250 ml) (GLU PSZ, MLE.)	Kasza jaglana na mleku (250 g) (MLE.)

	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	ml) <u>(SEL, GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u> Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Paprykarz szczeciński (120 g) <u>(RYB.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem (25 g) 1 szt. Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser wiejski ziarnisty (200 g) <u>(MLE.)</u> Dżem z firmy Łowicz (25 g) Pomidor (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie (podawane wraz ze śniadaniem)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Mandarynka 2 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Mandarynka 2 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna gotowana (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos pietruszkowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Marchew gotowana (100 g) Szcypak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Miruna gotowana (80 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy b/mleka (80 ml) <u>(GLU PSZ.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Brokułowa z ryżem (300 ml) <u>(MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona (150 g) <u>(RYB.)</u> Sos cytrynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Rosół z makaronem bezglutenowym (300 ml) <u>(SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Miruna pieczona bez panierki (bez glutenu!) (100 g) <u>(RYB.)</u> Sos jogurtowo-koperkowy (80 ml) <u>(MLE.)</u> Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (100 g) Szcypak gotowany (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>			Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <u>(MLE.)</u>	

Kolacja	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (30 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło (82%) (10 g) (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem (100 g) (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 82% (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta jajeczna z koperkiem (b/mleka) (60 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb graham (50 g) (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z koperkiem (120 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (bez glutenu) (100 g) (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją)	Wafle ryżowe (50 g)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (<u>GLU PSZ, GOR, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata (5 g) (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe (50 g)	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g) (<u>GLU PSZ, GOR, MLE.</u>)	Wafle ryżowe (50 g)
Wartości:	Kaloryczność: 2310 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 96 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 30 g Sól: 6,8 g	Kaloryczność: 2190 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 260 g Cukry proste: 57 g Błonnik: 28 g Sól: 6,2 g	Kaloryczność: 2050 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 81 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 242 g Cukry proste: 43 g Błonnik: 32 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1790 kcal Białko: 81 g Tłuszcz: 68 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 25 g Węglowodany: 208 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 29 g Sól: 5,4 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 27 g Węglowodany: 228 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 27 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2560 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 110 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 42 g Węglowodany: 306 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 33 g Sól: 7,4 g	Kaloryczność: 2120 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 89 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 34 g Węglowodany: 255 g Cukry proste: 49 g Błonnik: 28 g Sól: 6,4 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Sobota 19.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ. MLE.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ. GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na mleku (250 g) (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona (100 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (30 g) (SOJ. GOR.) Twaróg półtłusty (30 g) (MLE.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ. GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Masło 82% (20 g) (MLE.) Chleb razowy graham (90 g) (GLU PSZ.) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ. GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) (GLU PSZ.) Chleb pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (60 g) (SOJ. GOR.) Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) (JAJ. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Chleb graham (50 g) (GLU PSZ.) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (50 g) (SOJ. GOR.) Ser żółty (50 g) (MLE.) Sałatka jarzynowa (100 g) (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) (MLE.) <u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) (MLE.) Szynka drobiowa (70 g) (SOJ. GOR.) Papryka świeża (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)	Budyń śmietankowy (150 g) (MLE.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.	Pomarańcza (250 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt. Orzechy włoskie łuskane (30 g) (ORZ.)	Pomarańcza (220 g) 1 szt.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza pęczak/sypko Kasza pęczak/sypko	Ziemniaczana (300 ml) (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa (180 g) (GLU PSZ. SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ. MLE. SEL.)	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza pęczak/sypko	Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) (GLU PSZ. SEL.) Kasza pęczak/sypko	Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza pęczak/sypko (200 g) (GLU PSZ.)	Zupa wiosenna krem <u>bez glutenu</u> (300 ml) (SEL.) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Filet z kurczaka gotowany (120 g) (SEL.)

	(200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Marchew gotowana (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(150 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (150 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	(200 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Potrawka drobiowa (180 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Potrawka drobiowa (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g) Surówka z marchwi (b/c) (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Sos koperkowy <u>(bez glutenu)</u> 50 g <u>(SEL.)</u> Surówka z selera i jabłka (150 g) <u>(SEL.)</u> 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> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Pomidor b/skórki (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <u>(SEL.)</u> Szynka drobiowa (30 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata b/c (250 ml)	Chleb pszenno-żytni (70 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Paszтет drobiowy (50 g) <u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u> Szynka drobiowa (50 g) Papryka świeża (80 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Połędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)

Posiłek nocny	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Napój sojowy (250 ml) <u>(SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ.)</u>	Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>	Sok warzywny (200 ml) <u>(SEL.)</u>
Wartości:	Kaloryczność: 2320 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 97 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 36 g Węglowodany: 272 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 6,9 g	Kaloryczność: 2180 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 85 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 31 g Węglowodany: 256 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 27 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 2000 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 79 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 29 g Węglowodany: 236 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 31 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 1760 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 66 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 204 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 28 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1940 kcal Białko: 82 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 223 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 27 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 2550 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 111 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g Węglowodany: 303 g Cukry proste: 66 g Błonnik: 32 g Sól: 7,3 g	Kaloryczność: 2090 kcal Białko: 87 g Tłuszcz: 86 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 251 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 28 g Sól: 6,2 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

Niedziela 20.07.2025	Dieta podstawowa (1)	Dieta żołądkowo/wątrobową (4) łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Dieta cukrzycowa insulinowa (6) z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa ubogo energetyczna (8) dieta ubogo energetyczna	Dieta bezmleczna (6/ML)	Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa (9)	Dieta bezglutenowa
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u>	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym (250 ml) <u>(SEL.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z ryżem (250 ml) <u>(MLE.)</u> Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (250 ml) <u>(MLE.)</u> Pieczywo bezglutenowe (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u>

	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Pomidor b/skórki (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser mozzarella kulki (35 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Pomidor (100 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa (70 g) <u>(SOJ. GOR.)</u> Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u> Pomidor (90 g) Sałata zielona (20 g) Herbata czarna (250 ml)	Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Polędwica sopocka (50 g) <u>(SOJ.)</u> Chrzan tarty (10 g) <u>(MLE, SO2..)</u> Pomidor (60 g) Sałata zielona (10 g) Herbata czarna (250 ml)
II śniadanie	Jabłko (120 g) 1 szt.	Banan (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt. Wafle ryżowe (30 g)	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Jabłko (120 g) 1 szt.	Gruszka (150 g)
Obiad	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Rosół z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Kalafior gotowany (200 g) Kompot owocowy (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (150 g) Udziec drobiowy gotowany (100 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy gotowany (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy b/c (250 ml)	Pomidorowa z makaronem (300 ml) <u>(GLU PSZ., MLE, SEL.)</u> Ziemniaki z koperkiem (200 g) Udziec drobiowy pieczony (150 g) Sos jarzynowy (80 ml) <u>(GLU PSZ., SEL.)</u> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Fasolka szparagowa z wody (100 g) Kompot owocowy (250 ml)	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (350 ml) <u>(SEL.)</u> Schab pieczony saute (bez glutenu) – wersja bez panierki, ze szczyptą soli, pieprzu i majeranku (150 g) Ziemniaki z koperkiem (200 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g) Kompot owocowy (250 ml)
Podwieczorek			Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt. 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>	Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło (82%) (10 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g)	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u>	<u>Pieczywo bezglutenowe</u> (100 g) Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u>

	Chleb graham (30 g) <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Sałatka caprese, <u>b/skórki</u> (80 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Polędwica delikatna (30 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata b/c (250 ml)	Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u> Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g) Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ.)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata b/c (250 ml)	Masło (82%) (20 g) <u>(MLE)</u> Polędwica delikatna (70 g) Sałatka caprese (150 g) <u>(MLE.)</u> Herbata czarna (250 ml)	Kiełbasa biała wieprzowa parzona Sokołów (100 g) Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <u>(MLE, SO2)</u> Ogórek kiszony (50 g) Herbata czarna (250 ml)
Posiłek nocny	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)	Wafle ryżowe (20 g) Sok warzywny Dawtona (300 ml)
Wartości:	Kaloryczność: 2310 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 95 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 37 g Węglowodany: 282 g Cukry proste: 60 g Błonnik: 28 g Sól: 6,6 g	Kaloryczność: 2210 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 87 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 33 g Węglowodany: 272 g Cukry proste: 58 g Błonnik: 27 g Sól: 5,9 g	Kaloryczność: 2050 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 80 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 30 g Węglowodany: 245 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 31 g Sól: 6,1 g	Kaloryczność: 1760 kcal Białko: 78 g Tłuszcz: 66 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 24 g Węglowodany: 208 g Cukry proste: 36 g Błonnik: 27 g Sól: 5,2 g	Kaloryczność: 1960 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 78 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 26 g Węglowodany: 226 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 26 g Sól: 6,0 g	Kaloryczność: 2560 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 111 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 41 g Węglowodany: 308 g Cukry proste: 66 g Błonnik: 33 g Sól: 7,4 g	Kaloryczność: 2090 kcal Białko: 86 g Tłuszcz: 85 g Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA): 32 g Węglowodany: 252 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 28 g Sól: 6,3 g

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.