

| <b>Środa<br/>01.01.2025</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 przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Kasza manna na mleku (250 g) <b>(GLU, 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><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 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>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 ml) <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><br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy (30 g)<br>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | 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)<br>Hohland 1 szt. <b>(MLE.)</b><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | 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)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | 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) |
| II śniadanie<br>(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) <b>(GLU)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                               |                     |                      |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posiłek nocny<br>(podawany wraz<br>z kolacją) | Wafle ryżowe (50 g) | Banan (120 g) 1 szt. | Kanapka z jajkiem i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g),<br>jajko (25 g), sałata (5<br>g) <u>(GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT, 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) <u>(GLU<br/>PSZ, GLU ŻYT, SOJ,<br/>MLE.)</u> |
|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Czwartek<br/>02.01.2025</b> | Dieta podstawowa <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 łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                      | Makaron na mleku<br>(250 g) <u>(GLU PSZ,<br/>MLE.)</u><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <u>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-<br>pszenna (50 g) 1 szt.<br><u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE.)</u><br>Pasta z makreli<br>wędzonej z<br>warzywami (100 g)<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) | Makaron na mleku (250 g)<br><u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <u>(GLU<br/>PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Pasta z ryby gotowanej<br>(miruna) z warzywami (100<br>g) <u>(RYB, SEL.)</u><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Makaron<br>pełnoziarnisty na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <u>(SEL, GLU<br/>PSZ.)</u><br>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>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Pasta z makreli<br>wędzonej z<br>warzywami (100 g)<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Makaron<br>pełnoziarnisty na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <u>(SEL, GLU<br/>PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g)<br><u>(MLE)</u><br>Chleb razowy graham<br>(90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Pasta z makreli<br>wędzonej z<br>warzywami (100 g)<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Makaron<br>pełnoziarnisty na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <u>(SEL, GLU<br/>PSZ.)</u><br>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 z makreli<br>wędzonej z<br>warzywami (100 g)<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Makaron na mleku<br>(250 g) <u>(GLU PSZ,<br/>MLE.)</u><br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni (50 g)<br><u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u><br>Bułka graham-<br>pszenna (50 g) 1 szt.<br><u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g)<br><u>(MLE.)</u><br>Pasta z makreli<br>wędzonej z<br>warzywami (120 g)<br><u>(RYB, SEL.)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Deser mleczny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                                         | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Zupa grysikowa (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Marchew gotowana z olejem (100 g)<br>Buraczki gotowane drobno tarte (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Zupa grysikowa (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (100 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Pieczarkowa z makaronem (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet drobiowy pieczony (150 g)<br>Sos ziołowy (80 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka szwedzka z olejem b/c (100 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) |
| Podwieczorek<br>(podawany wraz z obiadem)     | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ciastka Petit Beuree (50 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                          | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja                                       | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)             | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                                                            | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                               | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml)                                                                                                   | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (60 g)<br>Ćwikła z jabłkiem b/c (80 g)<br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Schab wieprzowy, wędzony, parzony (80 g)<br>Ćwikła z chrzanem b/c (80 g) <b><u>(MLE, SO2)</u></b><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml)                            |

|                                               |                       |                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posiłek nocny<br>(podawany wraz<br>z kolacją) | Jabłko (120 g) 1 szt. | Deser mleczny (150 g) 1<br>szt. <b><u>(MLE.)</u></b> | Kanapka z szynką i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g),<br>szynka (25 g), sałata<br>(5 g) <b><u>(GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.)</u></b> | Kanapka z szynką i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g),<br>szynka (25 g), sałata<br>(5 g) <b><u>(GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.)</u></b> | Kanapka z szynką i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (5 g), szynka<br>(25 g), sałata (5 g)<br><b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b> | Kanapka z szynką i<br>sałatą (1 szt.) skład:<br>chleb razowy (60 g),<br>masło 82% (5 g),<br>szynka (25 g), sałata<br>(5 g) <b><u>(GLU PSZ,<br/>SOJ, MLE.)</u></b> |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Piątek<br/>03.01.2025</b> | Dieta podstawowa <b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową <b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających wydzielanie<br>soku żołądkowego                                                                                                                                                                                                   | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Kasza manna na<br>mleku (250 g) <b><u>(GLU<br/>PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b><u>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</u></b><br>Bułka graham-<br>pszenna (50 g) 1 szt.<br><b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b><u>(MLE.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) | Kasza manna na mleku<br>(250 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE.)</u></b><br>Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty (200 g)<br><b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <b><u>(SEL, GLU<br/>PSZ.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b><u>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g)<br><b><u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g)<br><b><u>(MLE)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Kasza manna na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 ml) <b><u>(SEL, GLU<br/>PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g)<br><b><u>(MLE)</u></b><br>Chleb razowy graham<br>(90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c<br>(250 ml) | Kasza manna na<br>wywarze jarzynowym<br>(250 g) <b><u>(GLU PSZ,<br/>SOJ.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(70 g) <b><u>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g)<br><b><u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna<br>bezmleczna o zaw.<br>80% tł. (20 g)<br>Paprykarz szczeciński<br>(120 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Herbata czarna (250<br>ml) | Kasza manna na<br>mleku (250 ml) <b><u>(GLU<br/>PSZ, MLE.)</u></b><br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni (50 g)<br><b><u>(GLU PSZ., GLU<br/>ŻYT.)</u></b><br>Bułka graham-<br>pszenna (50 g) 1 szt.<br><b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b><u>(MLE.)</u></b><br>Ser wiejski ziarnisty<br>(200 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Dżem (25 g) 1 szt.<br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) |
| II śniadanie<br>(podawane    | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 2 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wraz ze<br>śniadaniem)                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                                           | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)             | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna gotowana (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos pietruszkowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Marchew gotowana (100 g)<br>Szpinak gotowany (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml) | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)      | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (150 g)<br>Miruna gotowana (80 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml) | Brokułowa z ryżem b/mleka (300 ml) <b>(SEL.)</b><br>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 kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                               | Brokułowa z ryżem (300 ml) <b>(MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem (200 g)<br>Miruna pieczona (150 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos cytrynowy (80 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)             |
| Podwieczorek<br>(podawany<br>wraz z<br>obiadem) | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 1 szt. (120 g)                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2,5% (150 g) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                        | Mus owocowo-warzywny (100 g)<br>produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                                                                   | 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) |
| Posiłek nocny<br>(podawany<br>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)                                                                                                                                                  | Kanapka z szynką i sałatą (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), sałata                                                                                                                                                              | 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> | (5 g) <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> |  | <u>(GLU PSZ, GOR, MLE.)</u> |
|--|--|--|-----------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Sobota<br/>04.01.2025</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Ser żółty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na mleku (250 g) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (30 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Twaróg półtłusty (30 g) <u>(MLE.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Chleb graham (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (60 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Lekkostrawna sałatka jarzynowa b/mleka (100 g) <u>(JAJ, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa (50 g) <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Ser żółty (50 g) <u>(MLE.)</u><br>Sałatka jarzynowa (100 g) <u>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</u><br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Pomarańcza (250 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń śmietankowy (150 g) <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomarańcza (250 g) 1 szt.<br>Orzechy włoskie łuskane (30 g) <u>(ORZ.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza (250 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                                         | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza pęczak/sypko (200 g) <u>(GLU PSZ.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ogórkowa z ziemniakami b/mleka (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ogórkowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                        | Potrąwka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Marchew gotowana (200 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                         | Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                           | Kasza pęczak/sypko (150 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                       | Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (180 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                          | Kasza pęczak/sypko (200 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Potrawka drobiowa (200 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi (b/c) (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                        |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                     | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Serek naturalny (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel owocowy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek waniliowy (150 g) 1 szt. <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет drobiowy (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego (50 g) <b><u>(SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (30 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет drobiowy (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SEL.)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g)<br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                         | Napój sojowy (250 ml) <b><u>(SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                          | Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt.) skład: chleb razowy (60 g), masło 82% (5 g), szynka (25 g), pomidor (15 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                  |



Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Niedziela<br/>05.01.2025</b>                  | Dieta podstawowa <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 łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta cukrzycowa<br>ubogo energetyczna<br><b>(8)</b><br>dieta ubogo<br>energetyczna                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                        | Zupa mleczna z<br>ryżem (250 ml)<br><b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br>1 szt. <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (30<br>g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (30 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) | Zupa mleczna z ryżem<br>(250 ml) <b>(MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa<br>krojona (100 g) <b>(GLU<br/>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 jarzynowym<br>(250 ml) <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 jarzynowym<br>(250 ml) <b>(SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g)<br><b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham<br>(90 g) <b>(GLU 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<br>ryżem (250 ml)<br><b>(MLE.)</b><br>Chleb pszenno-żytni<br>(50 g) <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g)<br>1 szt. <b>(GLU PSZ.,<br/>GLU ŻYT.)</b><br>Masło (82%) (20 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70<br>g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Ser żółty (50 g)<br><b>(MLE.)</b><br>Pomidor (90 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250<br>ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz<br>ze śniadaniem) | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko (120 g) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                                            | Rosół z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ,<br/>JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                              | Chudy rosół z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ, JAJ,<br/>SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Udziec drobiowy gotowany<br>(150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                 | Rosół z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ,<br/>JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem<br>(200 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                | Chudy rosół z<br>makaronem (300 ml)<br><b>(GLU PSZ, JAJ,<br/>SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (100 g)                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ,<br/>JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>gotowany (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem<br>(300 ml) <b>(GLU PSZ,<br/>JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki z<br>koperkiem (200 g)<br>Udziec drobiowy<br>pieczony (150 g)<br>Sos jarzynowy (80 ml)<br><b>(GLU PSZ, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                              |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | 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)                                                                                                                                                                            | 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) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><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)                                                                                                                                    |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.<br>Wafle ryżowe (30 g)                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy (300 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(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>Polędwica delikatna (30 g)<br>Bigos (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE)</b><br>Polędwica delikatna (50 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor b/skórki (80 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>Polędwica delikatna (30 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (80 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>Polędwica delikatna (30 g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (50 g) <b>(MLE)</b><br>Pomidor (80 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>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Jajko gotowane (50 g) 1 szt. <b>(JAJ.)</b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b>(SOJ.)</b><br>Pomidor (80 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>Polędwica delikatna (70 g)<br>Bigos (150 g) <b>(GLU PSZ, SEL, GOR.)</b><br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Wafle ryżowe (20 g)<br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny (25 g) <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b><br>Hummus (30 g) <b>(SEZ.)</b>                                                                                                                                                     |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Poniedziałek<br/>06.01.2025</b>            | Dieta podstawowa <b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową<br><b>(4)</b><br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem<br>substancji<br>pobudzających<br>wyzdzielanie soku<br>żołądkowego                                                                                                                                                              | Dieta cukrzycowa<br>insulinowa <b>(6)</b><br>z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta cukrzycowa ubogo<br>energetyczna <b>(8)</b><br>dieta ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                   | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Bułka graham-pszena (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na mleku (250 ml) <b>(GLU OW, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Pasta drobiowa z warzywami (60 g) <b>(SEL, MLE, JAJ.)</b><br>Miód (30 g)<br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE)</b><br>Chleb razowy graham (90 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym (250 ml) <b>(GLU OW, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Rzodkiewka (50 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) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Szynka drobiowa (70 g) <b>(SOJ, GOR.)</b><br>Serek Fromage (40 g) <b>(MLE.)</b><br>Rzodkiewka (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Banan (120 g) 1 szt.<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                                         | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g)                                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b>                                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b>                                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b>                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem niezabielana (b/mleka) (350 ml) <b>(GLU, JAJ, SEL.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie                                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem (350 ml) <b>(GLU, JAJ, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (120 g/ 30 g) <b>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                             |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, MLE.)</u></b><br>Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                   | Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Buraczki gotowane (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                               | Ziemniaki gotowane (200 g)<br>Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                          | Ziemniaki gotowane (100 g)<br>Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)      | koperkowym b/mleka(120 g/ 30 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                         | Surówka z białej kapusty z olejem <b><u>(SEL.)</u></b> (b/c) (100 g)<br>Brokuł gotowany z bułką tartą i olejem (100 g) <b><u>(GLU.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                               |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Kisiel owocowy (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel owocowy (150 g)                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy b/c (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel owocowy b/c (150 g)                                                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy b/c (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel owocowy b/c (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (40 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Twaróg chudy (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (60 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-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 (60 g)<br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (60 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                   | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></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><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>                                                                                                                                                     |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| Wtorek<br>07.01.2025                          | Dieta podstawowa<br>(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta<br>żołądkowo/wątrobową (4)<br>łatwo strawna z<br>ograniczeniem substancji<br>pobudzających<br>wyzdzielanie 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<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta bezmleczna<br>(6/ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br>(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, 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>Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło (82%) (20 g) <u>(MLE.)</u><br>Chudy twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u><br>Białko jajka kurzego 1 szt. <u>(JAJ)</u><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Bułka grahamka (70 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>Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Masło 82% (20 g) <u>(MLE)</u><br>Chleb razowy graham (90 g) <u>(GLU PSZ.)</u><br>Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane ½ szt. <u>(JAJ)</u><br>Ogórek świeży (50 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</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 drobiowa (60 g) <u>(SOJ.)</u><br>Jajko gotowane 1 szt. <u>(JAJ)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <u>(GLU PSZ, 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>Twarożek z koperkiem (60 g) <u>(MLE.)</u><br>Jajko gotowane 2 szt. <u>(JAJ)</u><br>Ogórek świeży (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ciastka biszkoptowe (30 g) <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad                                         | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Marchew gotowana puree (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                              | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (100 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                          | Wielowarzywna z ziemniakami niezabielana (b/mleka) (300 ml) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (160 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u>                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami (300 ml) <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kasza jęczmienna/sypko (200 g) <u>(GLU JĘCZ.)</u><br>Gulasz duszony z łopatki wieprzowej (200 g) <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)                                                                                          |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem (100 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                        | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                    | Ogórek kiszony z cebulką z olejem (100 g)<br>Surówka z marchwi z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                       | Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Serek wiejski (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski (150 g)                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek wiejski (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Sałata (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>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Sałata (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Sałata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Sałata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Polędwica sopocka (70 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor (50 g)<br>Sałata (10 g)<br>Herbata b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (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>Sałata (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                                             | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                             | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                            | Mus owocowo-warzywny (100 g) produkt pasteryzowany                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ)</u></b>                                                                                                                                   | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                       |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Środa<br/>08.01.2025</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<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                     | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, 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>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, MLE.)</u></b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (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 JĘCZ, 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>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JĘCZ, 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>Parówki drobiowe (80 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (250 g) <b><u>(GLU JĘCZ, SEL.)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Parówki drobiowe (100 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (250 ml) <b><u>(GLU JĘCZ, 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>Parówki drobiowe (120 g) <b><u>(GLU PSZ., SOJ.)</u></b><br>Musztarda (5 g) <b><u>(GOR.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| II śniadanie<br>(podawane wraz ze śniadaniem) | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko (120 g) 1 szt.<br>Sok pomidorowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                                         | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                    | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Lekkostrawny sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (150 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b>                                                                                                                        | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                             | Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Makaron pełnoziarnisty (200 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ.)</u></b><br>Sos boloński z mięsa wieprzowego (150 g) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)                                                                                                                                     |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Surówka z kiszonej kapusty z olejem (150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        | Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                          | Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                      | Surówka z kiszonej kapusty z olejem (b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                    | Banan (120 g) 1 szt.<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                         | Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń śmietankowy b/c (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń śmietankowy (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Serek ziarnisty naturalny (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Paszтет z soczewicy (60 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Paszтет z soczewicy (100 g) <b><u>(GLU PSZ, SEL, SOJ.)</u></b><br>Ogórek kiszony (50 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                   | Ciastka biszkoptowe (50 g) <b><u>(GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                     | Kanapka z 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>                                                                                                                                       |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.



| <b>Czwartek<br/>09.01.2025</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<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Jajecznicę 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>Jajecznicę 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>Jajecznicę 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>Jajecznicę 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>Jajecznicę 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) |
| II śniadanie<br>(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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                                         | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udka z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                      | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udka 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>Udka z kurczaka pieczone (130 g)<br>Ryż paraboliczny (200 g)<br>Sos potrawkowy (100 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udka 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)                                                                                                      | Zupa ziemniaczana b/mleka (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, SEL.)</u></b><br>Udka 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)                                                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana (300 ml) <b><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u></b><br>Udka 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)                                                                                                                                                                                  |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Marchewka gotowana puree(150 g)<br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       | Surówka z marchwi z olejem(b/c) (150 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                              | Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                     | Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Podwieczorek (podawany wraz z obiadem)  | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy (200 ml) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Serek waniliowy homogenizowany (150 g) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja                                 | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (30 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (60 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (90 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>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>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Szynka drobiowa (50 g) <b><u>(SOJ.)</u></b><br>Ser żółty (50 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pomidor (100 g)<br>Sałata zielona (10 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny (podawany wraz z kolacją) | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                    | Kisiel owocowy b/c (200 ml)                                                                                                                                                                                     | Kisiel owocowy (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z szynką (1 szt.) skład: chleb razowy (50 g), masło 82% (5 g), szynka drobiowa (20 g) <b><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                               |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.

| <b>Piątek<br/>10.01.2025</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 <b>(8)</b><br>dieta<br>ubogoenergetyczna                                                                                                                                                                                                           | Dieta bezmleczna<br><b>(6/ML)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta<br>wysokoenergetyczna i<br>wysokobiałkowa<br><b>(9)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                    | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Masło 82% (10 g) <b>(MLE.)</b><br>Chleb razowy graham (100 g) <b>(GLU PSZ.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Kasza manna na wywarze jarzynowym (250 g) <b>(GLU PSZ, SEL.)</b><br>Chleb pszenno-żytni (70 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb graham (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Hummus (80 g) <b>(SEZ.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni (50 g) <b>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</b><br>Chleb razowy żytnio-pszenny (50 g) 1 szt. <b>(GLU PSZ.)</b><br>Masło (82%) (20 g) <b>(MLE.)</b><br>Serek kanapkowy śmietankowy (100 g) <b>(MLE.)</b><br>Papryka świeża (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Kawa zbożowa z mlekiem (250 ml) <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> |
| II śniadanie                 | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi (90 g) 1 szt.<br>Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kiwi (90 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan (120 g) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan (120 g) 1 szt.<br>Kefir 2% tł. (150 ml) <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad                        | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b><br>Sos koperkowy (80 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b>                                                                                  | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b>                                                                                                                                                                                             | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (150 g)<br>Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b>(RYB.)</b>                                                                                                                                 | Zupa krupnik jęczmienny b/mleka (350 ml) <b>(GLU, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa krupnik jęczmienny (350 ml) <b>(GLU, MLE, SEL.)</b><br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (200 g)<br>Kotlet z ryby (dorsz) (100 g) <b>(GLU, RYB, SEL.)</b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b>(GLU, SEL.)</b>                                                                                                                                                                                       |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                         | Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                               | Sos koperkowy (80 ml) <b><u>(GLU, MLE, SEL.)</u></b><br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                               | Surówka z kiszonej kapusty z olejem b/c (200 g)<br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                          | Filet z ryby gotowany (dorsz) (100 g) <b><u>(RYB.)</u></b><br>Warzywa po grecku (200 g) <b><u>(GLU, SEL.)</u></b><br>Kompot owocowy b/c (250 ml)                                                                                                                                                                                             | Kompot owocowy (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek  | Kisiel owocowy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel owocowy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel owocowy b/c (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel owocowy b/c (150 ml)                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel owocowy b/c (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja       | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Bułka pszenna długa krojona (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło (82%) (10 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta z białek z natką pietruszki (100 g) <b><u>(MLE, JAJ.)</u></b><br>Pomidor b/skórki (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) | Chleb razowy pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło 82% (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb razowy graham (100 g) <b><u>(GLU PSZ.)</u></b><br>Masło 82% (10 g) <b><u>(MLE.)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (70 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ., GLU ŻYT.)</u></b><br>Margaryna roślinna bezmleczna o zaw. 80% tł. (20 g)<br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (b/mleka) (60 g) <b><u>(JAJ.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna b/c (250 ml) | Chleb pszenno-żytni (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Chleb graham (50 g) <b><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u></b><br>Masło (82%) (20 g) <b><u>(MLE)</u></b><br>Pasta jajeczna z natką pietruszki i cebulą (100 g) <b><u>(JAJ, MLE.)</u></b><br>Pomidor (80 g)<br>Sałata zielona (20 g)<br>Herbata czarna (250 ml) |
| Posiłek nocny | Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                            | Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | Napój mleczny bez dodatku cukru (200 ml) <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                           | Napój sojowy niesłodzony 200 ml <b><u>(SOJ.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Napój mleczny smakowy 200 ml <b><u>(MLE.)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartości      | E: 2264 kcal; B: 88,80 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 29,05 g; W: 317,46 g; w tym cukry ogółem: 64,01 g; bł.: 35,60 g; Sól: 7,49 g.                                                                                                                                                                                     | E: 2265 kcal; B: 103,60 g; T: 59,42 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; W: 343,38 g; w tym cukry ogółem: 90,71 g; bł.: 28,07 g; Sól: 6,21 g.                                                                                                                          | E: 2040 kcal; B: 94,87 g; T: 67,19 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 282,14 g; w tym cukry ogółem: 62,72 g; bł.: 39,61 g; Sól: 7,13 g.                                                                                                                                                                                               | E: 1684 kcal; B: 81,55 g; T: 59,75 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 221,95 g; w tym cukry ogółem: 38,59 g; bł.: 36,79 g; Sól: 6,35 g.                                                                                                                      | E: 2307 kcal; B: 64,34 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 10,45 g; W: 336,70 g; w tym cukry ogółem: 44,61 g; bł.: 37,25 g; Sól: 7,87 g.                                                                                                                                                                                                           | E: 2409 kcal; B: 93,90 g; T: 81,33 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 342,05 g; w tym cukry ogółem: 79,72 g; bł.: 36,22 g; Sól: 7,67 g.                                                                                                                                                                                    |

Ze względów losowych zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie.