

# Jadłospisy 17.06-23.06.2024 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYŚWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
17.06.2024r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Klops pieczony z wieprzowiny 100 g ( <b>JAJ, GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	LISNAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g	Nektaryna 120 g		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek małosolny 60 g	Zupa jarzynowa z mrożonych włośzczyzny z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 40 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 3 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 3 g Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z mrożonych warzyw z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Makaron 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) z twarogiem półtłustym 50 g ( <b>MLE</b> ), masłem klarowanym 5 g ( <b>MLE</b> ) i cukrem 5 g Jabłko pieczone 150 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2400 kcal; B: 85 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 36,4 g; W: 329,7 g; W tym cukry: 79,7 g; Bł: 25 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 4,17 %; WW: 32,8; K: 2821,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2038 kcal; B: 74 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,9 g; W: 256,3 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 22,7 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 25,4; K: 2632 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1995 kcal; B: 76 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 268,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,2 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 3,44 %; WW: 26,5; K: 2751,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1995 kcal; B: 76 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; W: 268,1 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 17,2 g Sól: 3,6 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 29,3 %; Ener. z W: 55,5 %; Ener. z Bł.: 3,44 %; WW: 26,5; K: 2751,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1650 kcal; B: 70,1 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 189,2 g; W tym cukry: 45,2 g; Bł: 26,4 g Sól: 5,7 g; Ener. z B: 17 %; Ener. z T: 33,6 %; Ener. z W: 49,1 %; Ener. z Bł.: 6,40 %; WW: 18,8 ; K: 3254,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1922 kcal; B: 79,8 g; T: 64,5 g; Kw. tł. nasy.: 32,1 g; W: 248,6 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 15,4 g Sól: 3,7 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 30,2 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 3,20 %; WW: 25; K: 2077,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1866 kcal; B: 69,5 g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 38,5 g; W: 224,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 20,9 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 14,9 %; Ener. z T: 34,7 %; Ener. z W: 50,4 %; Ener. z Bł.: 4,48 %; WW: 22,4; K: 2646,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2400 kcal; B: 85 g; T: 76 g; Kw. tł. nasy.: 36,4 g; W: 329,7 g; W tym cukry: 79,7 g; Bł: 25 g Sól: 4,1 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 28,5 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z Bł.: 4,17 %; WW: 32,8; K: 2821,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2038 kcal; B: 74 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,9 g; W: 256,3 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 22,7 g Sól: 4 g Ener. z B: 14,5 %; Ener. z T: 32,9 %; Ener. z W: 52,5 %; Ener. z Bł.: 4,44 %; WW: 25,4; K: 2632 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
18.06.2024r. WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Parówka cielęco-wieprzowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka czerwona 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Parówka cielęco-wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 80 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Bitki ze schabu 60 g w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g	Żurek z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) i masłem klarowanym 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z jabłkami 130 g Brokuł gotowany 80 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2330 kcal; B: 74,1 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,7 g; W: 305,2 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 35 g Sól: 5 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 5,99 %; WW: 30,6; K: 4558,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2322 kcal; B: 73,7 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,6 g; W: 303,8 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 34,3 g Sól: 5 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 30,4; K: 4504,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1870 kcal; B: 72,9 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 238,9 g; W tym cukry: 88,4 g; Bł: 19 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 53,1 %; Ener. z Bł.: 4,06 %; WW: 23,9 K: 3576,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1848 kcal; B: 69,4 g; T: 67,3 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 231,3 g; W tym cukry: 83,4 g; Bł: 19 g Sól: 3,1 g; Ener. z B: 15 %; Ener. z T: 32,2 %; Ener. z W: 52,1 %; Ener. z Bł.: 4,10 %; WW: 23,1 K: 3444,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1686 kcal; B: 67,6 g; T: 62,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 198 g; W tym cukry: 58,9 g; Bł: 33,9 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 33,2 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z Bł.: 8,02 %; WW: 19,8; K: 4162,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1780 kcal; B: 78,5 g; T: 55,8 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 236,2 g; W tym cukry: 71,8 g; Bł: 16 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 17,4 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 3,54 %; WW: 23,7; K: 3177 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1881 kcal; B: 61,2 g; T: 64,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 250,6 g; W tym cukry: 95,6 g; Bł: 30,2 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 56,5 %; Ener. z Bł.: 6,41 %; WW: 25,1; K: 4013,5 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2330 kcal; B: 74,1 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,7 g; W: 305,2 g; W tym cukry: 99,8 g; Bł: 35 g Sól: 5 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 5,99 %; WW: 30,6; K: 4558,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2322 kcal; B: 73,7 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 39,6 g; W: 303,8 g; W tym cukry: 98,2 g; Bł: 34,3 g Sól: 5 g Ener. z B: 12,7 %; Ener. z T: 32,4 %; Ener. z W: 55,3 %; Ener. z Bł.: 5,91 %; WW: 30,4; K: 4504,6 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
19.06.2024r.-ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Miód 25 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g z pomidorami 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	IŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami 370 ml ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 255 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 240 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami, włoszczyzną i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 260 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2350 kcal; B: 114,9 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 323,3 g; W tym cukry: 74,4 g; Bł: 38 g Sól: 4,3 g Ener. z B: 19,6%; Ener. z T: 22,1%; Ener. z W: 58,5%; Ener. z Bł.: 6,48%; WW: 32,1; K: 4099,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2163 kcal; B: 100,4 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 291,5 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 28,9 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 18,6%; Ener. z T: 25%; Ener. z W: 56,6%; Ener. z Bł.: 5,35%; WW: 28,9; K: 3672 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2017 kcal; B: 95,6 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 277,1 g; W tym cukry: 76,4 g; Bł: 17,9 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 19%; Ener. z T: 24,4%; Ener. z W: 56,7%; Ener. z Bł.: 3,55%; WW: 27,6; K: 2701,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2018 kcal; B: 95,8 g; T: 54,6 g; Kw. tł. nasy.: 25,3 g; W: 277,9 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 18,2 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 19%; Ener. z T: 24,3%; Ener. z W: 56,8%; Ener. z Bł.: 3,60%; WW: 27,6; K: 2746,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1629 kcal; B: 90,4 g; T: 55,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 177,9 g; W tym cukry: 66,6 g; Bł: 29,5 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 22,2%; Ener. z T: 30,7%; Ener. z W: 47,3%; Ener. z Bł.: 7,24%; WW: 17,6; K: 3418 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1964 kcal; B: 94,2 g; T: 56,7 g; Kw. tł. nasy.: 25,2 g; W: 261,7 g; W tym cukry: 57,6 g; Bł: 14,1 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 19,2%; Ener. z T: 26%; Ener. z W: 54,7%; Ener. z Bł.: 2,87%; WW: 26,1; K: 2320 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1847 kcal; B: 92,8 g; T: 57,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 228 g; W tym cukry: 76,9 g; Bł: 25,4 g Sól: 3,4 g; Ener. z B: 20,1%; Ener. z T: 28%; Ener. z W: 52,1%; Ener. z Bł.: 5,50%; WW: 22,7; K: 3470,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2163 kcal; B: 100,4 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 291,5 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 28,9 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 18,6%; Ener. z T: 25%; Ener. z W: 56,6%; Ener. z Bł.: 5,35%; WW: 28,9; K: 3672 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2163 kcal; B: 100,4 g; T: 60,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; W: 291,5 g; W tym cukry: 77,7 g; Bł: 28,9 g Sól: 4,2 g Ener. z B: 18,6%; Ener. z T: 25%; Ener. z W: 56,6%; Ener. z Bł.: 5,35%; WW: 28,9; K: 3672 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUĐZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)		
20.06.2024r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek małosolny 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
	IŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	OBIAŁ	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Fasolka po bretońsku 260 g ( <b>GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonej włoszczyzny 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krupnik z ziemniakami i zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy z mrożonych warzyw 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz duszony z szynkówki 80 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z majonezem 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 125 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z włoszczyzny z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 250 g ( <b>GLU PSZ, MLE, JAJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )		
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2304 kcal; B: 93,1 g; T: 67 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 308 g; W tym cukry: 89,2 g; Bł: 49,4 g Sól: 5,2 g Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 57,8 %; Ener. z Bł.: 8,59 %; WW: 30,7; K: 5306,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2115 kcal; B: 81,5 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 32,2 g Sól: 5 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 26,9; K: 4367,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2011 kcal; B: 79,6 g; T: 60,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,7 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 84,7; Bł: 23 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15,8 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 4,56 %; WW: 27,5; K: 3947,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2001 kcal; B: 79,9 g; T: 59,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 86,2; Bł: 23,3 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 57,5 %; Ener. z Bł.: 4,66 %; WW: 27,5; K: 3992,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1625 kcal; B: 67,8 g; T: 67,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,3 g; W: 171,6 g; W tym cukry: 50,6 g; Bł: 28 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 37,6 %; Ener. z W: 45,7 %; Ener. z Bł.: 6,89 %; WW: 17,1; K: 3307 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1997 kcal; B: 73,8 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,2 g; W: 287,5 g; W tym cukry: 83,1 g; Bł: 23 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 14,8 %; Ener. z T: 25,3 %; Ener. z W: 59,9 %; Ener. z Bł.: 4,61 %; WW: 28,7; K: 3693,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1800 kcal; B: 73,4 g; T: 65; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 217,4 g; W tym cukry: 83 g; Bł: 26,2 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 16,3 %; Ener. z T: 32,5 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 5,81 %; WW: 21,8; K: 3728,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2115 kcal; B: 81,5 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 32,2 g Sól: 5 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 26,9; K: 4367,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2115 kcal; B: 81,5 g; T: 71,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; W: 269,4 g; W tym cukry: 85,2 g; Bł: 32,2 g Sól: 5 g Ener. z B: 15,4 %; Ener. z T: 30,5 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 6,08 %; WW: 26,9; K: 4367,3 mg		

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
21.06.2024r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z białka jaj z zieleniną 72 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z tuńczyka w sosie własnym i groszku konserwowego 50 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Kakao z mlekiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	
	IŚNIAD.	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g		Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml	Smoothie jabłko-szpinak-banan-limonka 250 ml
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 130 g Miruna smażona 90 g ( <b>RYB, GLU PSZ, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem zielonym, pomidorem i kukurydzą na jogurcie 110 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Miruna gotowana 80 g ( <b>RYB</b> ) Fasolka szparagowa gotowana 70 g
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zielenina 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty ze śledziami i zieleniną 72 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g z ogórkiem zielony bez skórki 20 g i zieleniną 2 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OWS</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2157 kcal; B: 84,6 g; T: 73,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 27 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 5,01 %; WW: 27,3; K: 3884,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2060 kcal; B: 84,8 g; T: 58,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 285,3 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 25,7 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 28,4; K: 3863,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1815 kcal; B: 77,4 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 258,1 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 19,8 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z Bł.: 4,37 %; WW: 25,7; K: 3141 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1816 kcal; B: 77,5 g; T: 48,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 258,2 g; W tym cukry: 97 g; Bł: 19,9 g Sól: 3,4 g Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 23,9 %; Ener. z W: 59,1 %; Ener. z Bł.: 4,39 %; WW: 25,7; K: 3159 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1565 kcal; B: 77,4 g; T: 52,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 180,3 g; W tym cukry: 53,6 g; Bł: 29,7 g Sól: 3 g; Ener. z B: 19,8 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 49,9 %; Ener. z Bł.: 7,59 %; WW: 17,8; K: 3525,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1818 kcal; B: 74,5 g; T: 56,2 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; W: 251,7 g; W tym cukry: 77,3 g; Bł: 16 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,4 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z W: 57,1 %; Ener. z Bł.: 3,52 %; WW: 25,1 ; K: 2672,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1725 kcal; B: 76,6 g; T: 50,4 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; W: 230,1 g; W tym cukry: 94,7 g; Bł: 22,5 g Sól: 2,2 g; Ener. z B: 17,8 %; Ener. z T: 26,3 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 22,8 ; K: 3328,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2157 kcal; B: 84,6 g; T: 73,4 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 275,9 g; W tym cukry: 94,1 g; Bł: 27 g Sól: 3,7 g Ener. z B: 15,7 %; Ener. z T: 30,6 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 5,01 %; WW: 27,3; K: 3884,9 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2060 kcal; B: 84,8 g; T: 58,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,6 g; W: 285,3 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 25,7 g Sól: 3 g Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 57,9 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 28,4; K: 3863,4 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKWOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
ZZ.06.2024r. SOBOTA	SNIAĐANIE	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 25 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ) Kawa zbożowa z makiem i cukrem 255 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Miód 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
	II ŚNIAD.	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	OBIAD	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż brązowy 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 110 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 30 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )	Zupa ziemniaczana przecierana z zieleniną 370 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Sos pomidorowy z kielbasą szynkową 130 ml ( <b>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</b> ) Buraki gotowane 100 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g Ryż biały 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</b> )
	KOLACJA	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Serek naturalny do smarowania 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna 50 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane górskie 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2082 kcal; B: 67,4 g; T: 53,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 320 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 27,4 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 31,8 ; K: 3152,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2082 kcal; B: 67,4 g; T: 53,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 320 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 27,4 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 31,8 ; K: 3152,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1947 kcal; B: 60,9 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 282 g; W tym cukry: 90,4 g; Bł: 16,1 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 12,5 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 3,30 %; WW: 28,4; K: 2540,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1948 kcal; B: 61,1 g; T: 60,5 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; W: 282,3 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 16,4 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 12,5 %; Ener. z T: 27,9 %; Ener. z W: 59,6 %; Ener. z Bł.: 3,35 %; WW: 28,4; K: 2585,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1636 kcal; B: 62,3 g; T: 54,2 g; Kw. tł. nasy.: 23,2 g; W: 212,4 g; W tym cukry: 53,2 g; Bł: 29,8 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 15,2 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 55,8 %; Ener. z Bł.: 7,27 %; WW: 31; K: 3319,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1857 kcal; B: 65,1 g; T: 51,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,9 g; W: 275,3 g; W tym cukry: 60,6 g; Bł: 12,3 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 14 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z W: 60,6 %; Ener. z Bł.: 2,64 %; WW: 27,8 ; K: 2074,7 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1775 kcal; B: 60,1 g; T: 49,7 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 261,1 g; W tym cukry: 86,9 g; Bł: 24,3 g Sól: 3,9 g; Ener. z B: 13,5 %; Ener. z T: 25,2 %; Ener. z W: 61,7 %; Ener. z Bł.: 5,45 %; WW: 26,1 ; K: 2989,2 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2082 kcal; B: 67,4 g; T: 53,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 320 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 27,4 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 31,8 ; K: 3152,8 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2082 kcal; B: 67,4 g; T: 53,7 g; Kw. tł. nasy.: 30,7 g; W: 320 g; W tym cukry: 87,8 g; Bł: 27,4 g Sól: 4,8 g Ener. z B: 12,9 %; Ener. z T: 23,2 %; Ener. z W: 64,1 %; Ener. z Bł.: 5,24 %; WW: 31,8 ; K: 3152,8 mg	

	DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PAKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)	
23.06.2024r. NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Twaróg z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Twaróg z zieleniną 52 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Kiełbasa szynkowa 20 g ( <i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Jajko na twardo 50 g ( <i>JAJ</i> ) Dżem 25 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>MLE, GLU OW</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 255 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	
	II ŚNIAD.	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Nektaryna 120 g		Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g	Nektaryna 120 g
	OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalafor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem 102 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalafor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Zupa makaronowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 202 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Buraki gotowane puree 100 g Marchew gotowana 70 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 350 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 140 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 80 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalafor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kluski śląskie mrożone 200 g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> ) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g ( <i>MLE</i> ) Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Kalafor gotowany 80 g Pieczeń ze schabu 60 g ( <i>GLU PSZ</i> )
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Pomidor bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g ( <i>MLE</i> )	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i> ) Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Ogórek zielony bez skórki 50 g Połędwica sopocka 40 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Chleb żytni razowy 35 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )
POŚILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> ) Płatki owsiane górskie 20 g ( <i>GLU OW</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 2% 150 g ( <i>MLE</i> )	
	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2252 kcal; B: 80,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 328,5 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 33 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 32,8 ; K: 3753,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2242 kcal; B: 80,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 326,4 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 32,4 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 61,1 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 32,6 ; K: 3655,3 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1824 kcal; B: 76,4 g; T: 53,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 249,1 g; W tym cukry: 84,6 g; Bł: 19,4 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; WW: 24,8; K: 3324,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1825 kcal; B: 76,6 g; T: 53,5 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 249,4 g; W tym cukry: 85,1 g; Bł: 19,7 g Sól: 3,2 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 26,4 %; Ener. z W: 56,8 %; Ener. z Bł.: 4,32 %; WW: 24,8; K: 3324,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1889 kcal; B: 80,3 g; T: 58,3 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; W: 193,4 g; W tym cukry: 49,7 g; Bł: 35,7 g Sól: 4,3 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 31,1 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z Bł.: 8,44 %; WW: 19,3; K: 3655,6 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1811 kcal; B: 75,2 g; T: 55,4 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; W: 243,8 g; W tym cukry: 65,1 g; Bł: 15,5 g Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16,6 %; Ener. z T: 27,5 %; Ener. z W: 55,6 %; Ener. z Bł.: 3,42 %; WW: 24,3 ; K: 2842,4 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 1908 kcal; B: 74,5 g; T: 52,2 g; Kw. tł. nasy.: 27,9 g; W: 271,5 g; W tym cukry: 97,2 g; Bł: 30,1 g Sól: 4,5 g; Ener. z B: 15,6 %; Ener. z T: 24,6 %; Ener. z W: 60,1 %; Ener. z Bł.: 6,30 %; WW: 27,2 ; K: 3543 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2252 kcal; B: 80,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 328,5 g; W tym cukry: 92,9 g; Bł: 33 g Sól: 5 g Ener. z B: 14,2 %; Ener. z T: 24,7 %; Ener. z W: 61,3 %; Ener. z Bł.: 5,85 %; WW: 32,8 ; K: 3753,1 mg	<b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 2242 kcal; B: 80,1 g; T: 61,8 g; Kw. tł. nasy.: 33,8 g; W: 326,4 g; W tym cukry: 90,9 g; Bł: 32,4 g Sól: 5,7 g Ener. z B: 14,3 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z W: 61,1 %; Ener. z Bł.: 5,78 %; WW: 32,6 ; K: 3655,3 mg	