

Jadłospis od dnia 19.01.2026r. do dnia 28.01.2026r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA DOBOWA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA DOBOWA
19.01 Poniedziałek Dieta podstawowa (D01)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Pomidor80g Ogórek80g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120(MLE) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2221.19kcal B:95.90g T:72.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:304.10g W tym cukry: 47.18g Bł:28,12g Sól:6.32g	
19.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (D02)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120g(MLE) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2164.15kcal B:101.90g T:70.02g Kw.tł.nas.: 16.18g W:301.11g W tym cukry: 47.11g Bł:28.07g Sól:6.2g	
19.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120g(MLE)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE)	E:2011.12kcal B:103.10g T:62.15g Kw.tł.nas.: 16.18g	

(D05)	Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Kompot jabłkowy250ml	Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobiona 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	W:301.11g W tym cukry: 49.18g Bł:27.07g Sól:6.2g	
19.01 Poniedziałek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Patki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata 160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż brązowy z polewą jogurtową200g/120g(MLE)(b/c) Herbata250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobiona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło10g (MLE) Rolada drobiowa30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2261.19kcal B:102.90g T:73.18g Kw.tł.nas.: 18.98g W:287.11g W tym cukry: 45.18g Bł:29,17g Sól:6.32g
19.01 Poniedziałek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ ,MLE) Naleśniki z musem bananowym 2 sztuki200g/60g(GLU PSZ, MLE,JAJ) Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szyńka drobiowa50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2021.19kcal B:79.90g T:70.18g Kw.tł.nas.: 17.98g W:268.14g W tym cukry: 45.18g Bł:26,01g Sól:6.2g	
19.01 Poniedziałek Dieta podstawowa (C01)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120g(MLE) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobiona 50g	Posiłek Dodatkowy Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło10g	E:2321.17kcal B:103.23g T:75.18g Kw.tł.nas.: 19.92g W:311.10g W tym cukry: 50.19g

	Jabłko150g Herbata250ml		Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	(MLE) Rolada drobiowa30g Sałata 80g Herbata250ml	Bł:29,17g Sól:6.43g
19.01 Poniedziałek Dieta płynna (D12)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z dodatkiem jajka ma miękko (postać płynna)300ml (GLU PSZ ,JAJ,MLE) Herbata250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml (GLU PSZ SEL,MLE)(postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Puree z ziemniaków, marchewki i dodatkiem drobiu bez skóry300ml Kisiel200ml Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:1811.87kcal B:80.90g T:67.19g Kw.tł.nas.: 16.08g W:256.11g W tym cukry: 45.19g Bł:25,07g Sól:6.1g	
19.01 Poniedziałek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe 80gMasło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120g(MLE) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2061.10kcal B:97.00g T:70.18g Kw.tł.nas.: 18.40g W:281.11g W tym cukry: 47.18g Bł:26,02g Sól:6.2g	
19.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (P02)	Makaron na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g	Zupa dyniowa z ziemniakami400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż na gęsto z polewą jogurtową200g/120g(MLE) Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Krakowska parzona wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Pomidor bez skórki160g	E:2164.15kcal B:101.90g T:70.02g Kw.tł.nas.: 16.18g W:301.11g W tym cukry: 47.11g Bł:28.07g	

	Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g (GLU PSZ) Masło5g (MLE) Dżem niskosłodzony30g Herbata250ml		Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Sól:6.2g	
20.01 Wtorek Dieta podstawowa (D01)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z ciecierzycy50g Rzodkiewka80g Pomidor80g Banan150g Herbata250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i fasolą400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2125.29kcal B:98.12g T:73.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:278.12g W tym cukry: 48.11g Bł:28,29g Sól:6.45g	
20.01 Wtorek Dieta łatwostrawna (D02)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa jarzynowa z makaronem400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2052.12kcal B:97.08g T:62.1g Kw.tł.nas.: 18.11g W:261.12g W tym cukry: 45.11g Bł:26,22g Sól:6.23g	
20.01 Wtorek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE)	Zupa jarzynowa z makaronem400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g	E:2052.12kcal B:97.08g T:62.1g Kw.tł.nas.: 18.12g	

(D05)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	W:261.12g W tym cukry: 45.11g Bł:26,22g Sól:6.23g	
20.01 Wtorek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Pomidor160g Jabłko150g Herbata250ml (b/c)	Zupa jarzynowa z makaronem razowym400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2315kcal B:101g T:76.7g Kw.tł.nas.: 17.5g W:278.9g W tym cukry: 46.4g Bł:28,1g Sól:6.5g
20.01 Wtorek Dieta płynna (D12)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ,MLE) Ryż biały, rozgotowany ,przetarty z zupą jarzynową i drobiem bez skóry 300ml(postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ SEL,MLE)(postać płynna) Kompot wieloowocowy250ml	Twaróg zmiksowany z mlekiem oraz bananem300ml (MLE) (postać płynna) Kisiel 200ml Herbata250ml	E:2012.98kcal B:93.08g T:71.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:278.12g W tym cukry: 48.11g Bł:26,22g Sól:6.13g	
20.01 Wtorek Dieta podstawowa (C01)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU	Zupa jarzynowa z makaronem400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g	E:2251.17kcal B:101.35g T:70.78g Kw.tł.nas.: 18.4g W:296.1g

	PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	(GLU PSZ, GLU ŻYT)50g Masło 10g(MLE) Polędwica z indyka30g Pomidor80g Herbata250ml	W tym cukry: 47.18g Bł:29,11g Sól:6.7g
20.01 Wtorek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kasza manna 300ml(GLU PSZ) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa jarzynowa z makaronem400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Lekki sos80g(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:1781.12kcal B:71.05g T:74.78g Kw.tł.nas.: 18.45g W:241.13g W tym cukry: 42.91g Bł:25,11g Sól:6.01g	
20.01 Wtorek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Makaron bezglutenowy na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta z ciecierzycy50g Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym400ml(SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym, duszona180g(MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2012.91kcal B:95g T:71.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:288.12g W tym cukry: 48.11g Bł:26,22g Sól:6.13g	
20.01 Wtorek Dieta łatwostrawna (P02)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa 50g Pomidor bez skórki160g	Zupa jarzynowa z makaronem400ml(GLU PSZ, SEL, MLE) Potrawka drobiowa z warzywami, zaprawiana jogurtem naturalnym, duszona180g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2052.12kcal B:97.08g T:62.1g Kw.tł.nas.: 18.11g W:261.12g W tym cukry: 45.11g Bł:26,22g	

	Banan150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g (GLU PSZ)Masło5g (MLE) Twarożek30g(MLE) Pomidor bez skórki80g Herbata250ml	Kompot wieloowocowy250ml		Sól:6.23g	
21.01 Środa Dieta podstawowa (D01)	Makaron na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Pomidor80g Sałata80g Jabłko150g Herbata250ml	Grycikowa z kaszą kukurydzianą 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane cebulką z olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z tuńczyka w sosie własnym50g (RYB) Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2266kcal B:112.3g T:79.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:312.1g W tym cukry: 50.9g Bł:28,7g Sól:6.8g	
21.01 Środa Dieta łatwostrawna (D02)	Makaron na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa grycikowa z kaszą kukurydzianą400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z tuńczyka w sosie własnym50g (RYB) Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2266kcal B:112.3g T:79.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:312.1g W tym cukry: 52.9g Bł:25,7g Sól:6.8g	

21.01 Środa Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Makaron na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane olejem rzepakowym (GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta z tuńczyka w sosie własnym50g (RYB) Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2266kcal B:112.3g T:76.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:312.1g W tym cukry: 52.9g Bł:25,7g Sól:6.8g	
21.01 Środa Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa grysikowa z kaszą pęczak400ml(GLU PSZ,MLE,SEL,GLU JĘCZ) Pierogi ruskie z mąki razowej z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane olejem rzepakowym(GLU PSZ, GLU ŻYT,MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta z tuńczyka w sosie własnym50g (RYB) Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZE) Masło 10g (MLE) Polędwica dębowa 30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2389kcal B:114.3g T:80.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:280.1g W tym cukry: 46.9g Bł:28,7g Sól:6.9g
21.01 Środa Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy 300ml Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie 10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Lekki sos80g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Suchary30g (GLU PSZ) Budyń200ml Herbata250ml	E:2073.55kcal B:109.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 18.45g W:273.13g W tym cukry: 46.91g Bł:26,79g Sól:6.89g	
21.01 Środa Dieta podstawowa	Makaron na mleku300ml (GLU PSZ,MLE)	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL)	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek	E:2349kcal B:111.3g T:80.8g

(C01)	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane olejem rzepakowym(GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Kompot jabłkowy250ml	PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g 50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g(MLE)) Polędwica dębowa30g Sałata80g Herbata250ml	Kw.tł.nas.: 19.8g W:290.1g W tym cukry: 47.9g Bł:28,7g Sól:6.9g
21.01 Środa Dieta płynna (D12)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z polędwicą drobiową 300ml (MLE)(postać płynna) Kisiel200ml Herbata 250ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym 300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	E:1886.87kcal B:90.05g T:67.18g Kw.tł.nas.: 18.45g W:253.13g W tym cukry: 43.96g Bł:24,89g Sól:6.01g	
21.01 Środa Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona50g Sałata 160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną400ml(SEL,MLE) Schab gotowany90g Sos pieczeniowy80g(MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta z tuńczyka w sosie własnym50g (RYB) Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2053.22kcal B:103.31g T:69.18g Kw.tł.nas.: 17.45g W:263.13g W tym cukry: 47.91g Bł:27,79g Sól:6.29g	
21.01 Środa Dieta łatwostrawna (P02)	Makaron na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE)	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Pierogi ruskie z ziemniakami i białym serem 6 sztuk, polane	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa50g Pomidor bez skórki160g	E:2266kcal B:112.3g T:79.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:312.1g	

	Szynka konserwowa, wieprzowa, grubo rozdrobniona 50g Sałata 160g Jabłko bez skórki 150g Herbata 250ml II śniadanie Pieczywo pszenne 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE) Dżem, niskosłodzony 30g Herbata 250ml	olejem rzepakowym(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana 200g Kompot jabłkowy 250ml	Jogurt naturalny 120g(MLE) Herbata 250ml	W tym cukry: 52.9g Bł: 25,7g Sól: 6.8g	
22.01 Czwartek Dieta podstawowa (D01)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Twarożek 50g(MLE) Rzodkiewka 80g Ogórek 80g Banan 150g Herbata 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400ml(GLU PSZ SEL, MLE) Kotlet mielony smażony 90g(GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju rzepakowego 200g Kasza wiejska 150g(GLU JĘCZ) Kompot wielowocowy 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Paszтет drobiowy 50g Sałata 160g Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	E: 2135.22kcal B: 97.8g T: 74.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W: 276.3g W tym cukry: 49.11g Bł: 28,1g Sól: 6.45g	
22.01 Czwartek Dieta łatwostrawna (D02)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Twarożek 50g(MLE) Pomidor bez skórki 160g Banan 150g Herbata 250ml	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 400ml(GLU PSZ SEL, MLE) Pulpet mielony gotowany 90g(GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym 80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem 200g Kasza wiejska 150g(GLU JĘCZ) Kompot wielowocowy 250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami 50g Sałata 160g Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	E: 2051.2kcal B: 96.08g T: 63.1g Kw.tł.nas.: 18.12g W: 264.12g W tym cukry: 46.11g Bł: 26,22g Sól: 6.23g	
22.01 Czwartek	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ, MLE)	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 400ml(GLU PSZ SEL, MLE)	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)	E: 2051.2kcal B: 96.08g T: 63.1g	

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Pulpet mielony gotowany90g(GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot wieloowocowy250ml	Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Kw.tł.nas.: 18.12g W:264.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,22g Sól:6.23g	
22.01 Czwartek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ)Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony gotowany90g(GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Herbata250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZE) Masło 10g (MLE) Pierś gotowana 30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2376kcal B:97g T:74,7g Kw.tł.nas.:18,1g W:255g W tym cukry: 43,1g Bł:28,1g Sól:6,9g
22.01 Czwartek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ziemniaczana400ml (GLU PSZ SEL,MLE) Ryż z pieczonym jabłkiem bez skórki200g/120g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2012.98kcal B:93.08g T:71.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:278.12g W tym cukry: 48.11g Bł:26,22g Sól:6.13g	

22.01 Czwartek Dieta podstawowa (C01)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Pulpet mielony gotowany90g(GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g(GLU JĘCZ) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Pierś gotowana 30g Pomidor80g Herbata250ml	E:2352kcal B:97g T:73,7g Kw.tł.nas.:18,2g W:253g W tym cukry: 43,5g Bł:28,1g Sól:6,9g
22.01 Czwartek Dieta płynna (D12)	Kleik ryżowy300ml Twaróg zmiśowany z jogurtem naturalnym z dodatkiem banana300ml(MLE) Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Jogurt naturalny zmiśowany z gotowanymi warzywami i chudą wędliną300ml (MLE) (postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	E:1881.82kcal B:81.05g T:74.78g Kw.tł.nas.: 18.45g W:241.13g W tym cukry: 42.91g Bł:25,11g Sól:6.01g	
22.01 Czwartek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Makaron bezglutenowy na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Twarożek50g(MLE) Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami400ml(SEL,MLE) Pulpet mielony gotowany90g(JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza gryczana150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata160g Herbata250ml	E:2012.91kcal B:92.6g T:71.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:288.12g W tym cukry: 48.11g Bł:26,22g Sól:6.13g	
22.01 Czwartek Dieta łatwostrawna	Manna na mleku300ml(GLU PSZ, MLE)	Zupa barszcz czerwony ziemniakami400ml(GLU PSZ SEL,MLE)	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE)	E:2051.2kcal B:96.08g T:63.1g	

(P02)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Twarożek50g (MLE) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g (GLU PSZ) Masło5g (MLE) Pasta z jaj30g (JAJ) Pomidor bez skórki 80g Herbata250ml	Pulpet mielony gotowany90g (GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g (GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kasza wiejska150g (GLU JĘCZ) Kompot wieloowocowy250ml	Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata160g Herbata250ml	Kw.tł.nas.: 18.12g W:264.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,22g Sól:6.23g	
23.01 Piątek Dieta podstawowa (D01)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata80g Pomidor80g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Ryba smażona90g(RYB,GLU PSZ, JAJ) Surówka z kiszonej kapusty z cebulką i z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:2178.6kcal B:104.3g T:76,8g Kw.tł.nas.: 19.9g W:275.1g W tym cukry: 48.9g Bł:28,7g Sól:6.9g	
23.01 Piątek Dieta łatwostrawna (D02)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko bez skórki160g Herbata250ml	Zupa ryżowa 400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g (RYB,GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ,MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	

23.01 Piątek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko bez skórki160g Herbata250ml	Zupa ryżowa 400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g(RYB,GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ,MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	
23.01 Piątek Dieta z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku400ml (MLE,GLU OW) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa pieczarkowa z ryżem brązowym 400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g(RYB,GLU PSZ, JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ,MLE) Surówka z kiszonej kapusty z cebulką i z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml (b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy podwieczorek Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Serek wiejski 200g (MLE) Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2276.65kcal B:112.35g T:78.18g Kw.tł.nas.: 19.15g W:243.13g W tym cukry: 43.18g Bł:28,79g Sól:6.89g
23.01 Piątek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Filet drobiowy gotowany90g Lekki sos80g(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa50g Kisiel 200ml Suchary30g(GLU PSZ) Herbata250ml	E:2011.5kcal B:101.35g T:72.8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:253.13g W tym cukry: 42.11g Bł:25,79g Sól:6.6g	
23.01 Piątek Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE)	Zupa ryżowa(GLU PSZ, SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g(RYB,GLU PSZ, JAJ)	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek	E:2246.2kcal B:108.3g T:78.18g

(C01)	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ,MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	(MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Pieczywo pszenno- razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Serek wiejski 200g(MLE) Sałata80g Herbata250ml	Kw.tł.nas.: 18.15g W:283.13g W tym cukry: 47.11g Bł:28,79g Sól:6.89g
23.01 Piątek Dieta płynna (D12)	Manna na mleku 300ml(GLU PSZ,MLE) Ryż biały, rozgotowany, przetarty z zupą jarzynową 300ml(postać płynna) Budyń200ml (MLE) Herbata250ml	Zupa ryżowa z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml 400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Kompot jabłkowy250ml	Puree z ziemniaków, marchewki, na wywarze 300ml(postać płynna) Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:18176.9kcal B:75.9g T:62.7g Kw.tł.nas.: 16.8g W:239.89g W tym cukry: 40.45g Bł:25.49g Sól:5.22g	
23.01 Piątek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem400ml (SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g(RYB,JAJ) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2141.6kcal B:107.3g T:72,8g Kw.tł.nas.: 19.8g W:273.1g W tym cukry: 49.9g Bł:26,7g Sól:6.8g	
23.01 Piątek Dieta łatwostrawna (P02)	Płatki owsiane na mleku400ml (GLU OW,MLE)	Zupa ryżowa 400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Pulpet rybny gotowany90g(RYB,GLU PSZ, JAJ)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica wiśniowa50g	E:2071.6kcal B:100.9g T:61,8g Kw.tł.nas.:	

	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ,) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Sałata160g Jabłko bez skórki160g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g (GLU PSZ) Masło5g (MLE) Dżem niskosłodzony30g Herbata250ml	Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ,MLE) Buraczki gotowane200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	17.2g W:263.1g W tym cukry: 48.9g Bł:27,1g Sól:6.7g	
24.01 Sobota Dieta podstawowa (D01)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Sałata80g Pomidor80g Banan150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2167.14kcal B:101.42g T:.80,7g Kw.tł.nas.: 18.9g W:299.25g W tym cukry: 47.18g Bł:28,23g Sól:6.21g	
24.01 Sobota Dieta łatwostrawna (D02)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2017.44kcal B:102.42g T:.78,7g Kw.tł.nas.: 15.13g W:259.25g W tym cukry: 47.18g Bł:27,13g Sól:6.21g	

24.01 Sobota Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2014.14kcal B:102.42g T:.65,7g Kw.tł.nas.: 15.13g W:259.25g W tym cukry: 47.18g Bł:27,13g Sól:6.21g	
24.01 Sobota Dieta z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor 160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło10g(MLE) Polędwica wiśniow30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2297.02kcal B:119.08g T:74.14g Kw.tł.nas.: 19.09g W:248.76g W tym cukry: 46.11g Bł:27,12g Sól:6.23g
24.01 Sobota Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Kasza manna z marchewką gotowaną oraz mięsem drobiowym bez skóry250g/100g(GLU PSZ) Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Suchary30g (GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2077.74kcal B:97.42g T:.71,7g Kw.tł.nas.: 15g W:283.25g W tym cukry: 45.18g Bł:26,23g Sól:6.21g	
24.01 Sobota Dieta podstawowa (C01)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE)	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Pierś gotowana	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo	E:2285.29kcal B:98.12g T:75.10g Kw.tł.nas.: 19.09g

	PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor160g Banan 150g Herbata250ml	Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)50g Masło 10g(MLE) Polędwica wiśniowa30g Sałata80g Herbata250 ml	W:288.12g W tym cukry: 49.11g Bł:28,29g Sól:6.55g
24.01 Sobota Dieta płynna (D12)	Kleik ryżowy300ml Twaróg zmiksowany z jogurtem naturalnym z dodatkiem banana300ml(MLE) Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienna i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry 400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL, MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Bulion drobiowy z dodatkiem warzyw pieczonych bez skóry oraz drobiu300ml(GLU PSZ) (postać płynna) Budyń 200ml(MLE) Herbata250ml	E:1812kcal B:61g T:60,1g Kw.tł.nas.:14,1g W:245g W tym cukry: 42,7g Bł:26,1g Sól:5,7g	
24.01 Sobota Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa krupnik z kasza jaglaną 400ml(SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(MLE) Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2071.74kcal B:98.42g T:.78,7g Kw.tł.nas.: 15.6g W:299.25g W tym cukry: 47.18g Bł:28,28g Sól:6.21g	
24.01 Sobota Dieta łatwostrawna (P02)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem50g Pomidor bez skórki160g	Zupa krupnik z kasza jęczmienną400ml(GLU JĘCZ, GLU PSZ,SEL,MLE) Leczo mięsno-warzywne zaprawiane jogurtem naturalnym180g(GLU PSZ, MLE)	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pierś gotowana 50g Sałata160g Herbata250ml	E:2017.44kcal B:102.42g T:.78,7g Kw.tł.nas.: 15.13g W:259.25g W tym cukry: 47.18g	

	Banan150g Herbata250ml II śniadanie Kisiel 200ml Chrupki kukurydziane Herbata250ml	Surówka z marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego200g(MLE) Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml		Bł:27,13g Sól:6.21g	
25.01 Niedziela Dieta podstawowa (D01)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica dębowa50g Pomidor80g Ogórek80g Jabłko150g Herbata250ml	Rosół z makaronem400ml (GLU PSZ,SEL,MLE) Udko pieczone Fasolka szparagowa z cebulką i olejem rzepakowym200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno- razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:2287.89kcal B:94.23g T:92.19g Kw.tł.nas.: 20.32g W:300.12g W tym cukry: 54.12g Bł:30,19g Sól:6.77g	
25.01 Niedziela Dieta łatwostrawna (D02)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZE) Masło 15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo- pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:2117.86kcal B:94.23g T:80.12g Kw.tł.nas.: 16.32g W:279.11g W tym cukry: 50.12g Bł:27,11g Sól:6.07	
25.01 Niedziela Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZE) Masło 15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g	Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo- pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g (MLE)	E:2117.86kcal B:94.23g T:80.12g Kw.tł.nas.: 16.32g W:279.11g W tym cukry: 50.12g	

	Herbata250ml	Kompot jabłkowy250ml	Herbata250ml	Bł:27,11g Sól:6.07g	
25.01 Niedziela Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(MLE ,GLU OW) Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata 250ml(b/c)	Rosół z makaronem razowym 400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z cebulką i olejem rzepakowym200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata 250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Polędwica z indyka30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2286.86kcal B:96.23g T:81.12g Kw.tł.nas.: 17.12g W:249.11g W tym cukry: 42.12g Bł:28,11g Sól:6.07g
25.01 Niedziela Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml(MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g(MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Rosół jarski z kaszą manną400ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane Lekki sos80(GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Suchary30g (GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2077.7kcal B:89.4g T:.61,7g Kw.tł.nas.: 17.2g W:283.25g W tym cukry: 45.18g Bł:25,23g Sól:6.21g	
25.01 Niedziela Dieta podstawowa (C01)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Rosół z makaronem400ml (GLU PSZ ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno-razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-razowe 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 15g (MLE) Polędwica z warzywami30g	E:2286.86kcal B:96.23g T:81.12g Kw.tł.nas.: 17.12g W:249.11g W tym cukry: 42.12g Bł:28,11g Sól:6.07g

				Sałata80g Herbata250ml	
25.01 Niedziela Dieta płynna (D12)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z dodatkiem pierśi gotowanej i warzyw bez skóry300ml(GLU PSZ,MLE) Kisiel200ml Herbata250ml	Rosół jarski z makaronem i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Kasza manna zmiksowana z zacierką jarzynową i jajkiem na miekko300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	E:1916kcal B:79,7g T:59,9g Kw.tł.nas.:13,8g W:258g W tym cukry: 43,1g Bł:25,7g Sól:5,8g	
25.01 Niedziela Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Rosół z makaronem bezglutenowym 400ml (SEL) Udko pieczone Fasolka szparagowa z cebulką i olejem rzepakowym200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Polędwica sopocka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2117.86kcal B:94.23g T:80.12g Kw.tł.nas.: 16.32g W:279.11g W tym cukry: 50.12g Bł:28,11g Sól:6.07g	
25.01 Niedziela Dieta łatwostrawna (P02)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZE) Masło 15g (MLE) Polędwica dębowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g (GLU PSZ) Masło5g (MLE) Pierś gotowana30g	Rosół jarski z makaronem 400ml (GLU PSZ,SEL) Udko gotowane Sos jogurtowo-pieczeniowy80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Polędwica sopocka 50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g (MLE) Herbata250ml	E:2117.86kcal B:94.23g T:80.12g Kw.tł.nas.: 16.32g W:279.11g W tym cukry: 50.12g Bł:27,11g Sól:6.07g	

	Pomidor bez skórki80g Herbata250ml				
26.01 Poniedziałek Dieta podstawowa (D01)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JA) Rzodkiewka80g Sałata80g Banan150g Herbata250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Naleśniki z białym serem 2 sztuki i tartym jabłkiem120g (GLU PSZ, MLE,JA) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Ogórek160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2111.23kcal B:92.12g T:63.14g Kw.tł.nas.: 18.09g W:275.12g W tym cukry: 47.11g Bł:28,19g Sól:6.25g	
26.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (D02)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JA) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Makaron z białym serem i tartym jabłkiem bez skórki200g/120g(GLU PSZ, MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2011.20kcal B:90.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18,09g W:267.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	
26.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z białek jaj50g(JA) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Makaron z białym serem i tartym jabłkiem bez skórki200g/120g(GLU PSZ, MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2011.20kcal B:90.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18.09g W:267.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	

26.01 Poniedziałek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku 300ml(GLU OW,MLE) Chleb graham 80g(GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Pomidor160g Jabłko150g Herbata250ml (b/c)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Makaron razowy z białym serem i tartym jabłkiem 200g/120g(GLU PSZ, MLE) Herbata250ml(b/c)	Chleb graham 80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Twarożek30g (MLE) Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2281.23kcal B:94.12g T:65.04g Kw.tł.nas.: 18.13g W:255.12g W tym cukry: 43.11g Bł:28,19g Sól:6.2g
26.01 Poniedziałek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ryżowa 400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) Ryż zapiekany z jabłkiem bez skórki200g/120g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g(GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2086.6kcal B:87.3g T:60.8g Kw.tł.nas.: 17.4g W:248.1g W tym cukry: 41.9g Bł:25,9g Sól:6.8g	
26.01 Poniedziałek Dieta podstawowa (C01)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Makaron z białym serem i tartym jabłkami200g/120g(GLU PSZ, MLE) Kompot wielowocowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 10g (MLE) Twarożek30g (MLE) Pomidor80g Herbata250ml	E:2271.23kcal B:94.12g T:65.04g Kw.tł.nas.: 18.13g W:285.12g W tym cukry: 46.10g Bł:28,19g Sól:6.2g

26.01 Poniedziałek Dieta płynna (D12)	Makaron na mleku300ml (postać płynna)(MLE ,GLU PSZ) Manna z marchewką gotowaną i dodatkiem drobiu bez skóry (postać płynna)300ml (GLU PSZ ,JAJ,MLE) Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa ryżowa z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml (GLU PSZ,SEL, MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym i ryżem gotowanym 300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	E:1916.kcal B:92.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 17.2g W:265.1g W tym cukry: 41.9g Bł:26,7g Sól:6.8g	
26.01 Poniedziałek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Ryż na mleku300ml(MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Pomidor160g Banan150g Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(SEL,MLE) Makaron bezglutenowy z białym serem i tartym jabłkiem bez skórki200g/120g(MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe 80g Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Herbata250ml	E:2056.6kcal B:104.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 19.4g W:270.1g W tym cukry: 43.9g Bł:26,1g Sól:6.8g	
26.01 Poniedziałek Dieta łatwostrawna (P02)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW,MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta z jaj50g(JAJ) Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) Masło5g(MLE) Dżem niskosłodzony30g Herbata250ml	Zupa ryżowa400ml(GLU PSZ,SEL,MLE) Makaron z białym serem i tartym jabłkiem bez skórki200g/120g(GLU PSZ, MLE) Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Rolada drobiowa50g Sałata160g Herbata250ml	E:2011.20kcal B:90.12g T:64.12g Kw.tł.nas.: 18,09g W:267.12g W tym cukry: 46.11g Bł:26,4g Sól:6.2g	

27.01 Wtorek Dieta podstawowa (D01)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta z ciecierzycy50g Sałata80g Ogórek80g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy,smażony90g(GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2219.12kcal B:96.19g T:74.15g Kw.tł.nas.: 18.58g W:300.7g W tym cukry: 48.18g Bł:28,12g Sól:6.32g	
27.01 Wtorek Dieta łatwostrawna (D02)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	
27.01 Wtorek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	
27.01 Wtorek Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana200g	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE)	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry:	

wydzielanie soku żołądkowego (D13)	Jabłko pieczone bez skórki150g Herbata250ml	Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Herbata250ml	46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	
27.01 Wtorek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml (GLU OW,MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa koperkowa z makaronem razowym400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml(b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml (b/c)	Posiłek Dodatkowy Chleb graham 50g (GLU PSZ) Masło10g (MLE) Polędwica z indyka 30g Sałata80g Herbata250ml (b/c)	E:2357.74kcal B:102.12g T:.80,7g Kw.tł.nas.: 16.79g W:276.25g W tym cukry: 45.89g Bł:30,13g Sól:6.21g
27.01 Wtorek Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D13)	Kleik ryżowy300ml(MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g(MLE) Dżem o obniżonej zawartości cukru50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany Lekki sos80g(GLU PSZ,MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Herbata250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pierś gotowana50g Suchary30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2021.19kcal B:79.90g T:70.18g Kw.tł.nas.: 17.98g W:268.14g W tym cukry: 45.18g Bł:26,01g Sól:6.2g	
27.01 Wtorek Dieta płynna (D12)	Kleik ryżowy 300ml Jajko na miękko zmiksowane z zacierką warzywną300ml(JAJ, GLU PSZ)(postać płynna) Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ ,GLU JĘCZ,SEL,MLE) (postać płynna) Kompot jabłkowy250ml	Bulion drobiowy z dodatkiem warzyw pieczonych bez skóry oraz drobiu bez skóry300ml(GLU PSZ) (postać płynna) Budyń 200ml(MLE) Herbata250ml	E:1811.87kcal B:80.90g T:67.19g Kw.tł.nas.: 16.08g W:256.11g W tym cukry: 45.19g Bł:25,07g Sól:6.1g	

27.01 Wtorek Dieta podstawowa (C01)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	Posiłek Dodatkowy Pieczywo pszenno-żytnie, razowe50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło10g (MLE) Polędwica z indyka 30g Sałata 80g Herbata250ml	E:2302.11kcal B:102.42g T:.80,7g Kw.tł.nas.: 16.13g W:303.25g W tym cukry: 49.11g Bł:30,23g Sól:6.4g
27.01 Wtorek Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko150g Herbata250ml	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym400ml(SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Galareta drobiowa80g Pomidor 160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2061.10kcal B:97.00g T:70.18g Kw.tł.nas.: 18.40g W:281.11g W tym cukry: 47.18g Bł:26,02g Sól:6.2g	
27.01 Wtorek Dieta łatwostrawna (P02)	Ryż na mleku300ml (MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Sałata160g Jabłko bez skórki150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g(GLU PSZ) Masło5g(MLE)	Zupa koperkowa z makaronem400ml(GLU PSZ ,SEL,MLE) Filet drobiowy, gotowany90g Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot jabłkowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Pomidor bez skórki160g Jogurt naturalny120g(MLE) Herbata250ml	E:2150.15kcal B:93.9g T:70.1g Kw.tł.nas.: 16.19g W:289.11g W tym cukry: 46.01g Bł:28.1g Sól:6.2g	

	Polędwica z indyka30g Pomidor bez skórki80g Herbata250ml				
28.01 Środa Dieta podstawowa (D01)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Sałata80g Pomidor80g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno- żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g(RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:101.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:27,7g Sól:6.8g	
28.01 Środa Dieta łatwostrawna (D02)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g(RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:99.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g	
28.01 Środa Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ, JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Pasta rybna z chudego filetu50g(RYB) Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE)	E:2076.6kcal B:99.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g	

28.01 Środa Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)	Płatki owsiane na mleku300ml(GLU OW, MLE) Chleb graham80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g Jabłko150g Herbata250ml(b/c)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie z mąki razowej 10 sztuk(GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Herbata250ml (b/c)	Chleb graham80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE) (b/c)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Chleb Graham50g (GLU PSZ) Masło 10g (MLE) Pierś gotowana 30g Ogórek80g Herbata250ml (b/c)	E:2156kcal B:112.35g T:72.88g Kw.tł.nas.: 16.4g W:263.13g W tym cukry: 42.11g Bł:29,79g Sól:6.5g
28.01 Środa Dieta eliminacyjna (biegunkowa) (D12)	Kleik ryżowy 300ml Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Szynka drobiowa50g Banan150g Kisiel200ml Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ, JAJ, MLE) Lekki sos80g(GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana200g Herbata250ml	Pieczywo pszenne 80g (GLU PSZ) Masło15g (MLE) Polędwica z indyka50g Suchary 30g(GLU PSZ) Kisiel200ml Herbata250ml	E:2026.6kcal B:101.3g T:62.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:262.1g W tym cukry: 45.9g Bł:24,5g Sól:6.8g	
28.01 Środa Dieta podstawowa (C01)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenno-żytnie, razowe80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Sałata160g Kawa zbożowa na mleku200ml(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE)	Posiłek Dodatkowy Podwieczorek Bułka maślana 35g (GLU PSZ, MLE) Jabłko150g Kisiel250ml Herbata250ml	E:2223kcal B:112.35g T:75.18g Kw.tł.nas.: 18.45g W:272.13g W tym cukry: 47.98g Bł:29,79g Sól:6.5g

28.01 Środa Dieta płynna (D12)	Manna na mleku300ml(GLU PSZ,MLE) Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku z polędwicą drobiową 300ml(postać płynna) Kisiel200ml Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i z dodatkiem mięsa drobiowego bez skóry400ml(GLU PSZ,SEL, MLE) (postać płynna) Kompot wieloowocowy250ml	Jajko na miękko zmiksowane z wywarem jarzynowym 300ml(GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny zmiksowany z bananem 300ml(MLE) Herbata250ml	E:1811.6kcal B:76.3g T:57.8g Kw.tł.nas.: 15.2g W:252.1g W tym cukry: 42.2g Bł:24,5g Sól:6.1g	
28.01 Środa Dieta bezglutenowa (D01/GL)	Kleik ryżowy300ml Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor 160g Banan150g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml (MLE,SEL) Schab gotowany90g Sos pieczeniowy80g(MLE) Sałata z lekkim sosem200g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo bezglutenowe80g Masło15g (MLE) Kurczak w galarecie50g Sałata160g Herbata250ml	E:2076.6kcal B:100.1g T:61.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:253.1g W tym cukry: 45.9g Bł:27,1g Sól:6.5g	
28.01 Środa Dieta łatwostrawna (P02)	Manna na mleku300ml (GLU PSZ, MLE) Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Polędwica drobiowa z warzywami50g Pomidor bez skórki160g Banan150g Herbata250ml II śniadanie Pieczywo pszenne30g(GLU PSZ) Masło5g(MLE) Dżem niskosłodzony30g Herbata250ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(GLU PSZ,MLE,SEL) Kluski śląskie,10 sztuk(GLU PSZ,JAJ,MLE) Sos zaprawiany jogurtem naturalnym80g(GLU PSZ, MLE) Sałata z lekkim sosem200g Kompot wieloowocowy250ml	Pieczywo pszenne80g (GLU PSZ)Masło15g (MLE) Twarożek30g(MLE) Sałata160g Herbata250ml	E:2076.6kcal B:99.3g T:64.8g Kw.tł.nas.: 16.2g W:273.1g W tym cukry: 45.9g Bł:26,5g Sól:6.8g	