

ŚRODA – 17.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatobiałkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ,GLU ŻYT) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ŻYT,GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70 g (SOJ, GLU PSZ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ŻYT,GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ŻYT,GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) papryka czerwona 60g ogórek kiszony 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) ogórek kiszony 50g Papryka czerwona 60g
II ŚNIADANIE	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt. Galaretki owocowa 150g
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Potrawka z kurczaka 150 g(GLU PSZ,MLE) Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR) Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml(MLE,SEL) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Buraczki 150g kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR) Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR) Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Ryz biały 80g Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka konserwowa 100g(GOR) Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml Owsianka górską 350 ml) GLU OW, MLE) margaryna 10g chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 50g(JAJ,GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml Owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml Owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i szczypiorku 70g (MLE) sałata masłowa 20g ogórek 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z sera białego ze szczypiorkiem 70g (MLE) pasztet z kurczaka 50g(JAJ,GLU PSZ) sałata masłowa 20g ogórek 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g(GLU PSZ) dżem truskawkowy , niskosłodzony 25g pasztet z kurczaka 50g(JAJ,GLU PSZ) sałata masłowa 20g ogórek 60g
PÓŹNA KOLACJA	Maślanka 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Maślanka niskotłuszczowa 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE) Wafle ryżowe 50g	Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)
	Energia : 2195 kcal Białko ogółem: 107.02 g Tłuszcz: 63.67 g Kw.tł.nasy.: 27,73g Węglowodany ogółem 312.70 g W tym cukry:27,73g Sól: 6.64 g Błonnik:33.51g	Energia:2403 kcal Białko ogółem: 116,39 g Tłuszcz: 80,86 g Kw.tł.nasy.:37,87g Węglowodany ogółem: 316 g W tym cukry: 52.39g Sól: 5.86 g Błonnik: 28,27g	Energia : 2219 kcal Białko ogółem: 117.35 g Tłuszcz: 52.74 g Kw.tł.nasy.:18.38g Węglowodany ogółem: 333.73 W tym cukry: 40.26 g Sól: 5.5 g Błonnik: 27,71g	Energia : 2122 kcal Białko ogółem: 109.99 g Tłuszcz: 63.52 g Kw.tł.nasy.:31.38g Węglowodany ogółem: 295.57 g W tym cukry:57,77g Sól: 6.16 g Błonnik:39.03g	Energia :2163 kcal Białko ogółem: 104.58 g Tłuszcz: 62.57 g Kw.tł.nasy.:27.67g Węglowodany ogółem: 312.76 g W tym cukry:57.74g Sól: 5,24 g Błonnik:38.22g	Energia :2234 kcal Białko ogółem: 95.75 g Tłuszcz: 61.57 g Kw.tł.nasy.:21.84g Węglowodany ogółem: 340.47 g W tym cukry:102,48g Sól: 6.82 g Błonnik:36.8g

## ŚRODA – 17.01.2024

	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 350ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ) papryka czerwona 60g ogórek kiszony 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Papryka 60g Ogórek 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ) papryka czerwona 60g ogórek kiszony 50g	Herbata czarna 250ml masło extra 15g(MLE) Bułka pszenna 120g(GLU PSZ) Szynka z kurczaka 25g(SOJ, MLE) Pasta z białego sera i koperku 70g(MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU OW, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Gruszka 1szt. Galaretka owocowa 250ml	Jabłko 1szt. Galaretka owocowa 250ml	Gruszka 1szt.	Gruszka gotowana 1szt.	Jabłko gotowane 1szt.	Jabłko gotowane 1szt.
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) brokuły gotowane 100g marchewka gotowana 100g kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) brokuły gotowane 100g marchewka gotowana 100g kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka konserwowa 100g (GOR) Włoszczyzna duszona 100g(SEL) kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) Kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(MLE, SEL) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) buraczki 150g kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml(MLE) Kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ) Sos koperkowy 15g (GLU PSZ, MLE) Galantyna drobiowa 100g (GLU PSZ) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) Kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) ser twarogowy 70g(MLE) pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ) Sałata masłowa 20g ogórek 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 120g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g (MLE) pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) pasztet z kurczaka 50g(GLU PSZ, JAJ) ser twarogowy 70g(MLE) sałata masłowa 20g ogórek 60g	Herbata czarna 250ml Margaryna 10g Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Miód 25g Sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g
POŹNA KOLACJA	Maślanka truskawkowa 1szt. (MLE)	Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)	Maślanka 1 szt. (MLE)	Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)	Maślanka 1 szt.(MLE)	Maślanka 1 szt.(MLE)
	Energia :2658 kcal Białko ogółem: 112.75 g Tłuszcz: 69.47 g Kw.tł.nasy.:22,23g Węglowodany ogółem: 417.61 g W tym cukry: 94.54g Sól: 6.94 g Błonnik: 50,62 g	Energia :2501 kcal Białko ogółem: 103.76 g Tłuszcz: 71.52 g Kw.tł.nasy.:24.47g Węglowodany ogółem: 377.99 g W tym cukry:73.21g Sól: 4.81 g Błonnik:40.09g	Energia :2026 kcal Białko ogółem: 97.95 g Tłuszcz: 56.66 g Kw.tł.nasy.:24.56g Węglowodany ogółem: 295.97 g W tym cukry:64.58g Sól: 6.78g Błonnik: 33.47g	Energia: 2050 kcal Białko ogółem:75,87 g Tłuszcz: 54.8g Kw.tł.nasy.:27.18g Węglowodany ogółem: 328.29g W tym cukry: 65.37g Sól: 3.91g Błonnik: 26.5g	Energia: 2017 kcal Białko ogółem:107.48 g Tłuszcz: 48.67g Kw.tł.nasy.:16.45g Węglowodany ogółem: 301.07g W tym cukry:34.42g Sól:4,74g Błonnik: 24.25g	Energia: 2091 kcal Białko ogółem:104.52 g Tłuszcz: 43.62g Kw.tł.nasy.:15.85g Węglowodany ogółem: 336.19g W tym cukry:35.17g Sól: 4.94g Błonnik: 26.75g

ŚRODA – 17.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło extra 15g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ) Jajko gotowane 50g (JAJ) Pomidor 50g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna 250 ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE	Gruszka 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (SEL) Ryż biały gotowany 80g Filet z kurczaka pieczony 120g brokuły gotowane 100g marchewka gotowana 100g Kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 1szt. Pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Szynka drobiowa 40g (SOJ) Herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŹNA KOLACJA	Serek wiejski 1 szt.		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Energia: 2018kcal Białko ogółem: 109,49 g Tłuszcz: 60,18 g Kw.t.nasy.: 19,08 g Węglowodany ogółem: 269,7 g W tym cukry: 56,49 g Sól: 3 g Błonnik: 26,24g	Energia: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.t.nasy.: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Energia: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.t.nasy.: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Energia: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.t.nasy.: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

## CZWARTEK – 18.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) Sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) owsianka górską 200ml(GLU OW, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka parzona 40g (SOJ) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka parzona 40g (SOJ) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 50g(GLU PSZ) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g
II ŚNIADANIE	Jabłko 1szt	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt wafelek czekoladowy 40g (GLU)
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ryż biały 80 g schab duszony 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ryż biały 80g roladka z kurczaka 130g sałatka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g schab duszony 120g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) szynka parzona 40g (SOJ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml zupa mleczna z kaszą manną 200ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skóry 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 200ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g bułka pszenna 50g(GLU PSZ) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny z owocowym musli 1 szt. (MLE, GLU OW)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Serek homogenizowany truskawkowy 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2313 kcal Białko ogółem: 116,02 g Tłuszcz: 71,14 g Kw.tł.nasy.: 2g Węglowodany ogółem: 318,89 g W tym cukry: 92,23 g Sól: 7,17 g Błonnik: 37,91g	Wartość energetyczna: 2293 kcal Białko ogółem: 114,2 g Tłuszcz: 62,33 g Kw.tł.nasy.: 35,44g Węglowodany ogółem: 329,42 g W tym cukry: 83,7g Sól: 4,93 g Błonnik: 21,39g	Wartość energetyczna: 2178 kcal Białko ogółem: 101,03 g Tłuszcz: 45,07 g Kw.tł.nasy.: 17,29g Węglowodany ogółem: 353,74 g W tym cukry: 92,57g Sól: 5,78 g Błonnik: 23,80g	Wartość energetyczna: 2029 kcal Białko ogółem: 117,22 g Tłuszcz: 63,43 g Kw.tł.nasy.: 28,61g Węglowodany ogółem: 265,32 g W tym cukry: 54,62g Sól: 4,42 g Błonnik: 40,89g	Wartość energetyczna: 2589 kcal Białko ogółem: 105,74 g Tłuszcz: 68,08 g Kw.tł.nasy.: 29,52g Węglowodany ogółem: 408,91 g W tym cukry: 69,55g Sól: 4,18 g Błonnik: 70,59g	Wartość energetyczna: 2160 kcal Białko ogółem: 92,92 g Tłuszcz: 65,65 g Kw.tł.nasy.: 24,44g Węglowodany ogółem: 315,21 g W tym cukry: 54,39g Sól: 5,61 g Błonnik: 32,09g

## CZWARTEK – 18.01.2024

	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g	Herbata 250ml Bułka pszenna 120g(GLU PSZ) masło extra 15g(MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) Szynka parzona 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g
II ŚNIADANIE	Jabłko 1szt drożdżówka z owocami 1szt.(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jabłko 1szt drożdżówka z owocami 1szt. (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko pieczone 1szt
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g sałatka z buraków 150g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) kasza jęczmienna 80 g(GLU JĘCZ) schab duszony 130g surówka z białej kapusty 100g surówka z marchwi i selera 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ryż biały 80 g schab duszony 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ryż biały 80g roladka z kurczaka 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ryż biały 80g roladka z kurczaka 130g marchewka gotowana 150g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml owsianka góraska 350ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 100g(GLU PSZ) mielonka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka góraska 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z indyka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml Owsianka góraska 350ml(GLU OWS, MLE) Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Margaryna 10g Mielonka 40g (SOJ, MLE) Pasztet z selera 50g(SEL, JAJ, GLU PSZ) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skóry 60g	Herbata czarna 250ml zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) ser twarogowy 70g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skóry 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt. (MLE, GLU OW)	Jogurt naturalny z owocowym musli 1szt. (MLE, GLU OW)	Jogurt naturalny z owocowym musli 1 szt.(MLE, GLU OW)	Serek homogenizowany 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2516 kcal Białko ogółem: 102.69 g Tłuszcz: 60.32 g Kw.tł.nasy.: 29.49g Węglowodany ogółem: 406.39 g w tym cukry: 77.91g Sól: 6,08 g Błonnik: 38.24g	Wartość energetyczna: 2625 kcal Białko ogółem: 118.41 g Tłuszcz: 62.42 g Kw.tł.nasy.: 26.1 g Węglowodany ogółem: 414.18 g w tym cukry: 92.05 g Sól: 8,51 g Błonnik: 38.25g	Wartość energetyczna: 2196 kcal Białko ogółem: 112.42 g Tłuszcz: 63.42 g Kw.tł.nasy.: 26.53g Węglowodany ogółem: 311.97 g w tym cukry: 95.09 g Sól: 5.82 g Błonnik: 40.79 g	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko ogółem: 78,5 g Tłuszcz: 60,45g Kw.tł.nasy.: 32,09 g Węglowodany ogółem: 295,86g W tym Cukry: 81,47g Sól: 4,76g Błonnik: 23,46g	Wartość energetyczna: 2073 kcal Białko ogółem: 88,58 g Tłuszcz: 47,06g Kw.tł.nasy.: 17,26 g Węglowodany ogółem: 334,89g W tym cukry: 85,61g Sól: 5,25g Błonnik: 22,13g	Wartość energetyczna: 1916 kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 45,31 g Kw.tł.nasy.: 14,37 g Węglowodany ogółem: 304,99 g W tym cukry: 80,3g Sól: 5,04 g Błonnik: 20g

## CZWARTEK – 18.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna - kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło extra 15g (MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) dietetyczna sałatka jarzynowa 120g (JAJ, SEL, MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE	Jabłko pieczone 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JEŃCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)	
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL) ryż biały 80 g schab duszony 130g surówka z marchwi i selera 150g(SEL) kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE) Kleik z kaszy manny na mleku 250ml (MLE, GLU PSZE)	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 10g ser twarogowy 70g(MLE) szynka parzona 40g (SOJ) Sałata lodowa 20g pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE) Kleik ryżowy 400g (MLE)	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
PÓŹNA KOLACJA	Serek homogenizowany 1 szt. (MLE)		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZE, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2031 kcal Białko ogółem: 99,6 g Tłuszcz: 62,71g Kw.tł.nasy: 22,27 g Węglowodany ogółem: 274,88g W tym cukry: 88,45 g Sól: 2,87 g Błonnik: 23,24 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

PIĄTEK – 19.01.2024						
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z sera białego z cebulką 70g (MLE) miód 25g Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) papryka czerwona 60g ogórek kiszony 50g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z sera białego z cebulką 70g (MLE) szynka wiejska 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) bułka pszenna 50g (GLU PSZ) dżem truskawkowy 25g pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Sałata lodowa 20g
II ŚNIADANIE	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 180g (MLE)	Banan 1szt.
OBIAD	Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml	Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g (RYB) Surówka z buraków i jabłka 100 g Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Krupnik 250ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g (RYB) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml	Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120g (RYB) Surówka z buraczka i jabłka 100g 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 100g kompot 250ml	Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120g (RYB) Surówka z buraczka i jabłka 100g 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 100g kompot 250ml	Krupnik 350ml (GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100g Surówka z buraczka i jabłka 100g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) ser żółty 20g (MLE) pasta z jaj 70g (JAJ, MLE) Rozszponka 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z jaj 70g (JAJ, MLE) miód 25g roszponka 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) miód 25g pasta z białek 70g (JAJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) jajko gotowane 50g (JAJ) ser gouda 30g (MLE) sałata masłowa 20g ogórek 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) ser żółty 20g (MLE) jajko gotowane 50g (JAJ) roszponka 20g papryka czerwona 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g (GLU PSZ) ser żółty 30g (MLE) pasta z jajka 70g (JAJ, MLE) roszponka 20g pomidor 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty maślane 50g (GLU PSZ, JAJ)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Kefir 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE)
	Wartość energetyczna : 2320 kcal Białko ogółem: 100,85 g Tłuszcz: 85,19 g Kw.tł.nasy.: 28,18g Węglowodany ogółem: 304,17 g W tym Cukry: 87,86 Sól: 5,17g Błonnik: 31,87 g	Wartość energetyczna: 2261 kcal Białko ogółem: 86,98 g Tłuszcz: 64,05 g Kw.tł.nasy.: 25,31g Węglowodany ogółem: 352,86 g W tym cukry: 109,55g Sól: 6,11 g Błonnik: 37,72 g	Wartość energetyczna: 2134 kcal Białko ogółem: 83,20 g Tłuszcz: 43,08 g Kw.tł.nasy.: 20,15g Węglowodany ogółem: 367,26 g W tym cukry: 36,71g Sól: 5,42 g Błonnik: 24,95	Wartość energetyczna: 2105 kcal Białko ogółem: 110,30 g Tłuszcz: 65,31 g Kw.tł.nasy.: 32,29g Węglowodany ogółem: 290,92 g W tym cukry: 63,88g Sól: 8,18 g Błonnik: 49,40g	Wartość energetyczna: 2068 kcal Białko ogółem: 103,60 g Tłuszcz: 65,25 g Kw.tł.nasy.: 31,99g Węglowodany ogółem: 285,21 g W tym cukry: 69,9g Sól: 6,74 g Błonnik: 42,56	Wartość energetyczna: 2516 kcal Białko ogółem: 97,35 g Tłuszcz: 81,71 g Kw.tł.nasy.: 26,9g Węglowodany ogółem: 370,20 g W tym cukry: 115,25g Sól: 7,80 g Błonnik: 46,13g

PIĄTEK – 19.01.2024						
	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Papryka 60g Ogórek 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g(GLU PSZ) pasta z sera białego z cebulką 70g(MLE) miód 25g Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml masło extra 15g(MLE) Bułka pszenna 120g (GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g bułka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Banan 1szt.	Serek wiejski 1szt. Galaretki owocowa	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.
OBIAD	Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 130 g(RYB) surówka z kiszzonej kapusty 100g surówka z buraków i jabłka 100g kompot 250ml	Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Surówka z buraków i jabłka 100 g Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Krupnik 350ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk pieczony 120 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml	Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Surówka z buraków i jabłka 100g kompot 250ml	Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml	Krupnik 250ml(GLU JĘCZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g(RYB) Włoszczyzna duszona 150g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z jajka 70g(JAJ, MLE) ser żółty 20g(MLE) sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 120g(GLU PSZ) ser twarogowy 70g(MLE) pasztet z kurczaka 50g (GLU PSZ, JAJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) ser żółty 20g(MLE) pasta z jaj 70g(JAJ, MLE) Roszponka 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml. Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Margaryna 10g Miód 25g Pasta z jaj 70g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z białej jaj 70g (MLE, JAJ) szynka drobiowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml. Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Margaryna 10g miód 25g jajko gotowane na miękko 50g (JAJ) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)	Maślanka truskawkowa 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe 50g	Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty maślane 50g(GLU PSZ, JAJ)
	Wartość energetyczna: 2625 kcal Białko ogółem: 98,65 g Tłuszcz: 85,74 g Kw.tł.nasy.: 27,35g Węglowodany ogółem: 389,56 g W tym cukry: 100,91g Sól: 6,76 g Błonnik: 40,36	Wartość energetyczna: 2406 kcal Białko ogółem: 101,02 g Tłuszcz: 72,97 g Kw.tł.nasy.: 28,63g Węglowodany ogółem: 353,52 g W tym cukry: 85,12g Sól: 8,16 g Błonnik: 55,78 g	Wartość energetyczna: 2143 kcal Białko ogółem: 108,06 g Tłuszcz: 30,18 g Kw.tł.nasy.: 25,89g Węglowodany ogółem: 290,56 g W tym cukry: 99,28g Sól: 5,15 g Błonnik: 55,78 g	Wartość energetyczna: 2141 kcal Białko ogółem: 58,25g Tłuszcz: 70,05g Kw.tł.nasy.: 20,59g Węglowodany ogółem: 332,86g W tym cukry: 93,72 g Sól: 4,61g Błonnik: 23,47g	Wartość energetyczna: 2070 kcal Białko ogółem: 89,02g Tłuszcz: 47,31g Kw.tł.nasy.: 12,31g Węglowodany ogółem: 335,63g W tym cukry: 94,41g Sól: 5,25g Błonnik: 25,21g	Wartość energetyczna: 1971 kcal Białko ogółem: 78,84g Tłuszcz: 49,44g Kw.tł.nasy.: 15,96g Węglowodany ogółem: 315,57g W tym cukry: 83,57g Sól: 4,62g Błonnik: 23,59g



## PIĄTEK – 19.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g(MLE) pasta z sera białego i koperku 70g (MLE) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II SNIADANIE	Banan 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną 350 ml (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Morszczuk na parze 120 g (RYB) Surówka z buraków i jabłka 100 g Włoszczyzna duszona 100g (SEL) kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100 (JAJ) margaryna 10g pasta z jaj 70g (JAJ, MLE) miód 25g roszponka 20g pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny 1szt. (MLE)		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2064 kcal Białko ogółem: 59,33 g Tłuszcz: 71,16 g Kw.tł.nasy: 16,45g Węglowodany ogółem: 309,2 g W tym cukry: 78,65 g Sól: 3,14 g Błonnik: 32,29 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

SOBOTA – 20.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g (GLU OSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) galaretki drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretki drobiowa 100 g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) galaretki drobiowa 150 g sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretki drobiowa 100g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) mielonka 40g (SOJ, MLE) galaretki drobiowa 100g sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna 100g (GLU PSZ) masło extra 15g(MLE) mielonka 40g (SOJ, MLE) galaretki drobiowa 100g sałata lodowa 20g pomidor 60g
II ŚNIADANIE	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Jabłko gotowane 1szt.	Jogurt naturalny 180 g(MLE).	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko pieczone 130 g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko na parze 130 g Warzywa duszone 150 g(SEL) kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 130g Udko gotowane 130 g Warzywa duszone 150 g(SEL) kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko gotowane 130 g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko gotowane 130 g Fasolka szparagowa gotowana 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko pieczone 130 g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) pasta z sera białego i pietruszki 70g (MLE) Sałata mix 10g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata mix 10g pomidor 60g	Herbata czarna 250 ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) dżem morelowy, niskosłodzony 25g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata mix 10g rzodkiewka 60g g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE) Sałata mix 10g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE) Sałata mix 10g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE) Sałata mix 10g rzodkiewka 60g
PÓŹNA KOLACJA	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Kanapka nocna (GLU PSZ, MLE)	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2262 kcal Białko ogółem: 112.05 g Tłuszcz: 82.17 g Kw.tł.nasy.: 24,07g Węglowodany ogółem: 303.88 g W tym cukry: 79,31g Sól: 6.94 g Błonnik: 45.44g	Wartość energetyczna: 2247 kcal Białko ogółem: 105.68 g Tłuszcz: 67.79 g Kw.tł.nasy.: 25,21g Węglowodany ogółem: 317,10 g W tym cukry: 67,09g Sól: 6.55 g Błonnik: 28.81g	Wartość energetyczna: 2109 kcal Białko ogółem: 91.53 g Tłuszcz: 57.82 g Kw.tł.nasy.: 15,67g Węglowodany ogółem: 316.44 g W tym cukry: 44,01g Sól: 5.47 g Błonnik: 22.01g	Wartość energetyczna: 2038 kcal Białko ogółem: 83.34 g Tłuszcz: 44.27 g Kw.tł.nasy.: 27,72g Węglowodany ogółem: 356.09 g W tym cukry: 55,34g Sól: 5.22 g Błonnik: 44.07g	Wartość energetyczna: 1934 kcal Białko ogółem: 88.17 g Tłuszcz: 57.12 g Kw.tł.nasy.: 28,28g Węglowodany ogółem: 287.45 g W tym cukry: 83,53g Sól: 5.83 g Błonnik: 45.70g	Wartość energetyczna: 2258 kcal Białko ogółem: 74.88 g Tłuszcz: 68.57 g Kw.tł.nasy.: 21,64g Węglowodany ogółem: 355.23 g W tym cukry: 128,81g Sól: 5.30 g Błonnik: 42.72 g

SOBOTA – 20.01.2024						
	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g galaretka drobiowa 100g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 120g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 150 g sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 50g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 150 g sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) Banan 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Jabłko gotowane 1szt.	Banan 1szt.
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko pieczone 130 g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko gotowane 130 g Surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko pieczone 130 g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ryż biały 80g Udko gotowane 130 g Fasolka szparagowa gotowana 100g Warzywa duszone 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 130g Udko gotowane 130 g Warzywa duszone 150 g(SEL) kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 130g Udko gotowane 130 g Warzywa duszone 150 g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb pszenny 100g(GLU PSZ) pasta z białego sera i pietruszki 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb pszenny 60g (GLU PSZ) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z sera białego i pietruszki 70g (MLE) szynka parzona 40g (SOJ) Sałata mix 10g ogórek kiszony 50g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera i pomidora (MLE) 70g Sałata mix 10g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z sera białego 70g (MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata mix 10g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g
PÓŹNA KOLACJA	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2625 kcal Białko ogółem: 98,65 g Tłuszcz: 85,74 g Kw.tł.nasy.:22,62g Węglowodany ogółem: 389,56 g W tym cukry:149,5g Sól: 6,76 g Błonnik:40,36	Wartość energetyczna: 2406 kcal Białko ogółem: 101,02 g Tłuszcz: 72,97 g Kw.tł.nasy.:22,46g Węglowodany ogółem: 353,52 g W tym cukry:150,58g Sól: 8,16 g Błonnik: 55,78 g	Wartość energetyczna:2181 kcal Białko ogółem:109,17g Tłuszcz: 54,12g Kw.tł.nasy.: 20,32g Węglowodany ogółem: 338,25g W tym cukry: 137,57g Sól: 5,88g Błonnik: 54,00g	Wartość energetyczna: 1996 kcal Białko ogółem: 70,01g Tłuszcz:76,31g Kw.tł.nasy.: 76,31g Węglowodany ogółem:274,92 g W tym cukry: 66,44g Sól:5,08 g Błonnik:36,59g	Wartość energetyczna: 2158 kcal Białko ogółem: 87,66g Tłuszcz:43,26g Kw.tł.nasy.: 14,8g Węglowodany ogółem:371,22 g W tym cukry: 95,04g Sól:5,14g Błonnik:34,24g	Wartość energetyczna: 2060 kcal Białko ogółem: 80,86g Tłuszcz:53,61g Kw.tł.nasy.: 22,4g Węglowodany ogółem:329,35 g W tym cukry: 102,16g Sól:5,04g Błonnik:33,29g

SOBOTA – 20.01.2024				
	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretka drobiowa 100 g sałata lodowa 20g pomidor 60g herbata czarna 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE	Banan 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Udko na parze 130 g Fasolka szparagowa 100g kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 10g pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata mix 20g pomidor 60g herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŹNA KOLACJA	Mus owocowy 1 szt.		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2147 kcal Białko ogółem: 95.17 g Tłuszcz: 74.78 g Kw.tł.nasy.: 19.8 g Węglowodany ogółem: 282.58 g W tym cukry: 78.63g Sól: 3.26 g Błonnik 31.3 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

## NIEDZIELA – 21.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ,MLE) masło extra 15g (MLE) chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ,MLE) masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30 g(MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ,MLE) margaryna 10g (MLE) bułka pszenna 120g (GLU PSZ) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) dżem brzoskwiniowy 25g sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE,GLU ZYT,GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g (MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kakao 250ml (MLE) masło extra 15g (MLE) bułka pszenna 120g (GLU PSZ) połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser topiony 25g (MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g
II ŚNIADANIE	Winogrona 50g	Kisiel truskawkowy	Kisiel truskawkowy	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE) winogrona	Winogrona 50g	Winogrona 50g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pieczony filet z kurczaka 130 g Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ/) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130g Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL) Buraczki tarte 100g kompot 250ml	Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130g Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL) Buraczki tarte 100g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU PS,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130g Marchewka z groszkiem gotowana 100g )GLU PSZ) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130g Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pieczony filet z kurczaka 130 g Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW,MLE) chleb pszenny 50g (GLU PSZ) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz (RYB, SEL) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata masłowa 20g ogórek kiszony 50g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) paprykarz warzywny 50g (SEL) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) parówka drobiowa 70g (SOJ, GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g Owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz 50g (SEL) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata masłowa 20g ogórek kiszony 50g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz 50g(RYB,SEL) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata masłowa 20g ogórek kiszony 50g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g (GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) sałata masłowa 20g
PÓŻNA KOLACJA	Serek wiejski 1 szt.(MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt.(MLE)	Serek wiejski 1 szt.(MLE) Wafle ryżowe 50g	Serek wiejski 1 szt.(MLE) Wafle ryżowe 50g	Serek wiejski 1 szt.(MLE)
	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko ogółem: 120,43 g Tłuszcz: 83,72 g Kw.tł.nasy.: 27,93g Węglowodany ogółem: 268,79 g W tym cukry: 64,63g Sól: 4,97 g Błonnik:30,86g	Wartość energetyczna: 2138 kcal Białko ogółem: 99,55 g Tłuszcz: 86,50 g Kw.tł.nasy.: 42,76g Węglowodany ogółem: 252,68 g W tym cukry: 54,93g Sól: 3,76 g Błonnik: 26,36 g	Wartość energetyczna: 2087 kcal Białko ogółem: 108,18 g Tłuszcz: 55,04 g Kw.tł.nasy.: 20,35g Węglowodany ogółem: 302,29 g W tym cukry: 63,47g Sól: 5,15 g Błonnik: 20,94 g	Wartość energetyczna: 2112 kcal Białko ogółem: 98,3 g Tłuszcz: 76,08 g Kw.tł.nasy.: 33,4g Węglowodany ogółem: 272,91 g W tym cukry: 43,54g Sól: 6,78 g Błonnik: 32,94 g	Wartość energetyczna: 2088 kcal Białko ogółem: 90,7 g Tłuszcz: 75,5 g Kw.tł.nasy.: 34,39g Węglowodany ogółem: 275,26 g W tym cukry: 38,76g Sól: 6,51 g Błonnik: 32,54 g	Wartość energetyczna: 1997 kcal Białko ogółem: 104,46 g Tłuszcz: 66,06 g Kw.tł.nasy.: 30,88g Węglowodany ogółem: 255,02 g W tym cukry: 53,63g Sól: 5,65 g Błonnik: 22,79 g

## NIEDZIELA – 21.01.2024

	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g (MLE) chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) dżem brzoskwiniowy 25g sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) margaryna 10g (MLE) bułka pszenna 120g (GLU PSZ) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 40g (MLE) sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 40g(MLE) Sałata lodowa 20g Pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Winogrona 50g Kisiel truskawkowy 250 ml	Kisiel truskawkowy 250ml Jabłko pieczone 1szt.	Winogrona 50g	Winogrona 50g Kisiel truskawkowy 250ml	Kisiel truskawkowy 250ml	Kisiel truskawkowy 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pieczony filet z kurczaka 130 g Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130 g Marchew gotowana 100g Buraczki 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Pieczony filet z kurczaka 130 g Marchewka z groszkiem gotowana 100g (GLU PSZ) surówka z białej rzodkwi 100g kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130 g Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL) Buraczki tarte 100g kompot 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130 g Buraczki tarte 150g Kompot 250ml	Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130 g Buraczki tarte 150g Kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) Paprykarz 50g (RYB, SEL) sałata masłowa 20g ogórek kiszony 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb pszenny 100g (GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) chleb pszenny 50g (GLU PSZ) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) paprykarz 70g (RYB, SEL) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) paprykarz warzywny 50g (SEL) parówki drobiowe 70g (SOJ, GLU PSZ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) sałata masłowa 20g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 120g (GLU PSZ) weka pszenna 100g (GLU PSZ) paprykarz warzywny 50g (SEL) szynka parzona 40g (SOJ) sałata masłowa 20g
PÓŹNA KOLACJA	Serek wiejski 1 szt.(MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt.(MLE)	Herbatniki 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)	Serek wiejski 1 szt. (MLE)
	Wartość energetyczna: 2430 kcal Białko ogółem: 110,58 g Tłuszcz: 69,65 g Kw.tł.nasy.: 31,54g Węglowodany ogółem: 297,22 g W tym cukry: 89,47 Sól: 7,09 g Błonnik: 36,85 g	Wartość energetyczna: 2445 kcal Białko ogółem: 120,65 g Tłuszcz: 66,09 g Kw.tł.nasy.: 28,58g Węglowodany ogółem: 359,23 g W tym cukry: 82,96g Sól: 6,83 g Błonnik: 28,05 g	Wartość energetyczna: 2039 kcal Białko ogółem: 109,04 g Tłuszcz: 68,71 g Kw.tł.nasy.: 32,25 g Węglowodany ogółem: 261,66 g W tym cukry: 57,01g Sól: 5,07 g Błonnik: 32,74 g	Wartość energetyczna: 2232 kcal Białko ogółem: 67,88g Tłuszcz: 81,65g Kw.tł.nasy.: 33,86g Węglowodany ogółem: 321,31g W tym cukry: 72,19g Sól: 4,99g Błonnik: 33,15g	Wartość energetyczna: 2017 kcal Białko ogółem: 104,05g Tłuszcz: 44,89g Kw.tł.nasy.: 14,3g Węglowodany ogółem: 312,77g W tym cukry: 78,15g Sól: 5,4g Błonnik: 21,3g	Wartość energetyczna: 01932kcal Białko ogółem: 94,54g Tłuszcz: 51,17g Kw.tł.nasy.: 17,19g Węglowodany ogółem: 285,81g W tym cukry: 55,4g Sól: 5,38g Błonnik: 17,4g

## NIEDZIELA – 21.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) masło extra 15g (MLE) połędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 20g pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II SNIADANIE	Winogrona 50g	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150g Roladka z kurczaka 130 g Surówka z marchewki i selera 100 g(SEL) Buraczki tarte 100g kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 10g pasta z sera białego i pomidora 70g (MLE) paprykarz 50g (RYB, SEL) ogórek kiszony 50g herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŹNA KOLACJA	Serek wiejski 1 szt.		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2026 kcal Białko ogółem: 87,43 g Tłuszcz: 78,04 g Kw.tł.nasy.: 25,34 g Węglowodany ogółem: 256,5 g W tym cukry: 52,93 g Sól: 4,02 g Błonnik: 27,51 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

PONIEDZIAŁEK – 22.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa – dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU, PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g Papryka czerwona 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna (GLU PSZ) 100g parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) serek śmietankowy Almette 40g(MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna (GLU PSZ) 100g połudwica z indyka 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 40g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)) owsianka górską 350ml (GLU OW) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g (MLE) Sałata masłowa 20g papryka czerwona 50g	Kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ)) owsianka górską 350ml (GLU OWS, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 20g (MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml (MLE) owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 50g (GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g papryka czerwona 50g
II ŚNIADANIE	Pomarańcza ½ szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Grejpfrut ½ szt.	Grejpfrut ½ szt.	Pomarańcza ½ szt.
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony bez tłuszczu 120g surówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraków i jabłka 100g sałata zielona ze śmietaną (MLE) 100g kompot 250ml	Zupa grysikowa 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraka i jabłka 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 150g surówka z buraków i jabłka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 150g surówka z selera i jabłka 100g (SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony 150g surówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g (SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb pszenny 50g (GLU PSZ) chleb graham 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z białego sera i szczypiorku 70g(MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) pasta z białego sera (MLE) 70g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml (GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera (MLE) 70g sałata masłowa 20g pomidor bez skóry 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g (GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Kanapka nocna (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Mus jabłkowy 1 szt. biszkopty maślane 20g (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2226 kcal Białko ogółem: 135,53 g Tłuszcz: 73,61 g Kw.t.nasy.: 28,53g Węglowodany ogółem: 282,14 g w tym cukry: 66,88g Sól: 5,06 g Błonnik: 31,06g	Wartość energetyczna: 2242 kcal Białko ogółem: 110 g Tłuszcz: 60,5 g Kw.t.nasy.: 22,4g Węglowodany ogółem: 327,22 g, w tym cukry: 92,16g Sól: 4,67 g Błonnik: 24,34g	Wartość energetyczna: 1939 kcal Białko ogółem: 111,14 g Tłuszcz: 39,65 g Kw.t.nasy.: 16,44g Węglowodany ogółem: 295,39 g w tym cukry: 60,44g Sól: 5,46g Błonnik: 18,18g	Wartość energetyczna: 2132 kcal Białko ogółem: 116,70g Tłuszcz: 67,98 g Kw.t.nasy.: 37,5g Węglowodany ogółem: 282,50 g w tym cukry: 55,83g Sól: 5,25 g Błonnik: 42,55g	Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem: 105,93 g Tłuszcz: 57,64 g Kw.t.nasy.: 26,43g Węglowodany ogółem: 275,53 g w tym cukry: 54,35g Sól: 4,30 g Błonnik: 36,47g	Wartość energetyczna: 2172 kcal Białko ogółem: 102,12g Tłuszcz: 56,63 g Kw.t.nasy.: 30,18g Węglowodany ogółem: 303,05 g w tym cukry: 58,96g Sól: 4,19 g Błonnik: 23,09g



PONIEDZIAŁEK – 22.01.2024

	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g papryka czerwona 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata lodowa 20g papryka czerwona 50g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml (GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) ser żółty 30g (MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 120g(GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) margaryna 10g bułka pszenna 120g(GLU PSZ) parówki drobiowe 70g (GLU PSZ, SOJ) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) polędwica z indyka 40g (SOJ, MLE) serek śmietankowy Almette 30g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Pomarańcza ½ szt. biszkopty maślane 20g(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Pomarańcza ½ szt. biszkopty maślane 20g(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Pomarańcza ½ szt.	Jabłko gotowane 1szt.	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko gotowane 1szt.
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka smażony 150g surówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g(SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g Filet z kurczaka na parze 150g surówka z buraka 100g surówka z selera i jabłka 100g(SEL) kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraków i jabłka 150g kompot 250ml	Rosół z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraków i jabłka 150g kompot 250ml	Zupa grysikowa 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g buraczki 100g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z białego sera i szczypiorku 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 200ml margaryna 10g chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta z białego sera 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g (GLU PSZ, MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) dżem brzoskwiinowy , niskosłodzony 25g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z białego sera i szczypiorku 70g (MLE) szynka z piersi kurczaka 40g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) pasta z białego sera 70g(MLE) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g
PÓŻNA KOLACJA	Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g	Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Biszkopty maślane 20g(GLU PSZ, JAJ, MLE)	Jogurt naturalny 1 szt. (MLE)	Serek homogenizowany 1 szt.(MLE) Sucharki 40g GLU PSZ)
	Wartość energetyczna: 2685 kcal Białko ogółem: 106,86 g Tłuszcz: 76,57 g Kw.tł.nasy.:29,49g Węglowodany ogółem: 302,28 g W tym cukry: 72,88g Sól: 5,4 g Błonnik:32,43g	Wartość energetyczna: 2507 kcal Białko ogółem: 124,16 g Tłuszcz: 67,57g Kw.tł.nasy.:29,14g Węglowodany ogółem: 361,44 g W tym cukry:59,36g Sól: 4,63 g Błonnik:23,27g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko ogółem: 111,30 g Tłuszcz: 70,30 g Kw.tł.nasy.: 28,15g Węglowodany ogółem:251,82g W tym cukry:62,84g Sól: 4,50 g Błonnik:29,23g	Wartość energetyczna: 2091 kcal Białko ogółem: 77,02 g Tłuszcz: 60,15 g Kw.tł.nasy.:22,29g Węglowodany ogółem:322,77g W tym cukry:66,85g Sól: 3,14 g Błonnik:20,91g	Wartość energetyczna: 1982 kcal Białko ogółem: 100,59g Tłuszcz: 39,66 g Kw.tł.nasy.:13,02g Węglowodany ogółem:315,16g W tym cukry:87,28g Sól: 4,23 g Błonnik:28,16g	Wartość energetyczna: 2020 kcal Białko ogółem: 97,69g Tłuszcz: 48,2g Kw.tł.nasy.:26,01g Węglowodany ogółem:310,06g W tym cukry:50,52g Sól: 4,06 g Błonnik:11,18g

PONIEDZIAŁEK – 22.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło 15 g (MLE) pasta z białego sera (MLE) 70g szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE	Jabłko gotowane 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Rosół z ryżem 350ml (MLE,SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z kurczaka na parze 120g surówka z buraków i jabłka 100g sałata zielona ze śmietaną (MLE) 100g kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 10g szynka z kurczaka 40g (SOJ,MLE) pasta z białego sera 70g (MLE) Sałata lodowa 20g pomidor 60g Herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, GLU PSZ, SOJ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŻNA KOLACJA	Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko ogółem: 105,27 g Tłuszcz: 62,09 g Kw.tł.nasy.: 15,46 g Węglowodany ogółem: 290,93 g W tym cukry: 40,55 g Sól: 3,43 g Błonnik: 25,14 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g

## WTOREK – 23.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta bogatoresztkowa	Dieta podstawowa - dzieci
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata lodowa 20g Rzodkiewka 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) dżem brzoskwinowy 25 g Sałata lodowa 20g pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g (MLE) weka pszenna 100g (GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 25g Sałata lodowa 20g pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g Rzodkiewka 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) masło extra 15g(MLE) chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g ogórek 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) masło extra 15g(MLE) bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g
II ŚNIADANIE	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Grejfrut ½ szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe 120 g(GLU PSZ, JAJ,) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g surówka z czerwonej kapusty 100g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ,) sos koperkowy(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml MLE, SEL, GLU PSZ) ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy(GLU PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g warzywa na parze 100g(SEL) kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml(MLE, SEL, GLU PSZ) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy(GLU PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100g kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL, GLU PSZ) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy(GLU PSZ, MLE) surówka z czerwonej kapusty 100g surówka z kapusty pekińskiej ogórka i pora 100g kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml Owsianka górską 350 ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g chleb pszenny 50g(GLU PSZ) chleb graham 30g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) galaretki drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) Galaretki drobiowa 150g sałata masłowa 20g pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretki drobiowa 100g sałata masłowa 20g pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb graham 90g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretki drobiowa 100g rukola 20g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 50g(GLU PSZ) szynka z kurczaka 40g (SOJ, MLE) galaretki drobiowa 100g rukola 20g rzodkiewka 60g
PÓŹNA KOLACJA	Jogurt naturalny 1 szt.(MLE)	Kefir 1 szt.(MLE)	Kefir 1 szt.(MLE)	Kanapka nocna(GLU PSZ, MLE)	Kanapka nocna(GLU PSZ, MLE)	Mus jabłkowy 1 szt.
	Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko ogółem: 104,9 g Tłuszcz: 74,64 g Kw.tł.nasy.: 32,56g Węglowodany ogółem: 274,62 g W tym cukry: 58,52g Sól: 7,21 g Błonnik: 30,65g	Wartość energetyczna: 2333 kcal Białko ogółem: 114,88 g Tłuszcz: 70,19 g Kw.tł.nasy.: 29,4 g Węglowodany ogółem: 326,79 g W tym cukry: 65,1 g Sól: 4,85 g Błonnik: 35,99g	Wartość energetyczna: 2350 kcal Białko ogółem: 110,89 g Tłuszcz: 55,41 g Kw.tł.nasy.: 15,49g Węglowodany ogółem: 372,19 g W tym cukry: 57,16g Sól: 5,13 g Błonnik: 39,82g	Wartość energetyczna: 2188 kcal Białko ogółem: 92,77 g Tłuszcz: 75,90 g Kw.tł.nasy.: 36,46g Węglowodany ogółem: 304,62 g W tym cukry: 46,91g Sól: 6,60 g Błonnik: 50,97g	Wartość energetyczna: 2200 kcal Białko ogółem: 102,25 g Tłuszcz: 68,75 g Kw.tł.nasy.: 31,37g Węglowodany ogółem: 314,80 g W tym cukry: 44,51g Sól: 8,07 g Błonnik: 51,85 g	Wartość energetyczna: 2081 kcal Białko ogółem: 100,49 g Tłuszcz: 61,23 g Kw.tł.nasy.: 22,52g Węglowodany ogółem: 295,23 g W tym cukry: 41,51g Sól: 7,37 g Błonnik: 33,95g

## WTOREK – 23.01.2024

	Dieta podstawowa - kobiety ciężarne	Kobieta karmiąca	Dieta wysokobiałkowa	Dieta niskobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczu	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) masło extra 15g(MLE) chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wiejska 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ)	Herbata czarna 250ml Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) Bułka pszenna 120g(GLU PSZ) Szynka parzona 40g (SOJ) Dżem brzoskwinowy 25g Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) jajko gotowane 50g(JAJ) Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Kawa zbożowa 250ml(MLE, GLU ZYT, GLU JEĆZ) Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(GLU PSZ, MLE) masło extra 15g(MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka parzona 40g (SOJ) jajko gotowane na miękko 50g(JAJ) Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 60g
II ŚNIADANIE	Mandarynka 1 szt. Wafle ryżowe 40g	Mandarynka 1 szt. Wafle ryżowe 40g	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g klopsiki drobiowe 130 g(GLU PSZ, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g surówka z czerwonej kapusty 100g kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 350ml(MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora 100g surówka z czerwonej kapusty 100g kompot 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z (GLU PSZ, MLE, SEL) makaronem 350ml ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL) ziemniaki gotowane 150g zraziki drobiowe gotowane 120g(GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 15g(GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 150g(SEL) kompot 250ml
KOLACJA	Herbata czarna 250ml margaryna 10g chleb mieszany pszenny 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g bułka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100g sałata masłowa 20g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) ser żółty 30g(MLE) Sałata masłowa 20g rzodkiewka 60g	Herbata czarna 250ml Margaryna 10g Weka pszenna 100g(GLU PSZ) Galaretka drobiowa 150g Sałata masłowa 20g Pomidor 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100g sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 60g	Herbata czarna 250ml margaryna 10g owsianka górską 350ml(GLU OW, MLE) weka pszenna 100g(GLU PSZ) szynka wieprzowa 40g (SOJ) galaretka drobiowa 100g sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 60g
PÓŹNA KOLACJA	Kanapka nocna(GLU PSZ, MLE)	Mus jabłkowy 1 szt. wafle ryżowe 40g	Kefir 1 szt.(MLE)	Galaretka owocowa 250ml	Kefir 1 szt. (MLE)	Kefir 1 szt.(MLE)
	Wartość energetyczna: 2500 kcal Białko ogółem: 102,79 g Tłuszcz: 72,96 g Kw.tł.nasy.: 28,01g Węglowodany ogółem: 372,03 g W tym cukry: 35,29g Sól: 8,04 g Błonnik: 30,06g	Wartość energetyczna: 2696 kcal Białko ogółem: 116,28 g Tłuszcz: 68,94 g Kw.tł.nasy.: 27,95g Węglowodany ogółem: 416,26 g W tym cukry: 29,00g Sól: 8,80 g Błonnik: 34,80g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 104,37 g Tłuszcz: 67,36 g Kw.tł.nasy.: 29,88g Węglowodany ogółem: 262,28 g W tym cukry: 54,04g Sól: 7,81 g Błonnik: 29,67 g	Wartość energetyczna: 2017 kcal Białko ogółem: 67,51g Tłuszcz: 55,88g Kw.tł.nasy.: 18,60g Węglowodany ogółem: 330,09g W tym cukry: 104,8g Sól: 3,59g Błonnik: 41,55g	Wartość energetyczna: 2096 kcal Białko ogółem: 104,73 g Tłuszcz: 54,40 g Kw.tł.nasy.: 15,15g Węglowodany ogółem: 313,37 g W tym cukry: 49,6g Sól: 4,54g Błonnik: 34,44g	Wartość energetyczna: 1979 kcal Białko ogółem: 100,85g Tłuszcz: 53,24 g Kw.tł.nasy.: 18,22g Węglowodany ogółem: 289,78 g W tym cukry: 52,01g Sól: 4,62 g Błonnik: 30,85 g

## WTOREK – 23.01.2024

	Dieta bezglutenowa	Dieta płynna do sondy	Dieta płynna – kleikowa	Dieta płynna (kolonoskopia) buliony
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Masło extra 15g (MLE) szynka wieprzowa 40g (SOJ) dżem brzoskwiniowy 25 g Sałata lodowa 20g pomidor 60g herbata czarna 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE	Mandarynka 1 szt.	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU JĘCZ)	Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml(MLE,SEL) ziemniaki gotowane 150g filet z indyka gotowany 100g warzywa na parze 150g kompot 250ml	Płynna mleczna 500g (MLE)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g (JAJ) Margaryna 1szt. Galaretka drobiowa 100g szynka z kurczaka 40g (SOJ) sałata masłowa 20g pomidor 60g herbata czarna 250ml	Płynna mięsna 500g (SEL, SOJ, GLU PSZ)	Kleik ryżowy 400g (MLE) Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna 250ml	Bulion rosółowy 400ml (SEL) Herbata czarna 250ml
POŹNA KOLACJA	Mus jabłkowy 1 szt.		Herbata czarna 250ml Suchary 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 1920 kcal Białko ogółem: 94,54 g Tłuszcz: 68,52 g Kw.tł.nasy.: 20,07 g Węglowodany ogółem: 240,06 g W tym cukry: 72,3 g Sól: 4,78g Błonnik: 24,44 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 89,45g Tłuszcz: 73,48g Kw.tł.nasy.: 23,49g Węglowodany ogółem: 249,11g W tym cukry: 123,54g Sól: 1,69g Błonnik: 16,65g	Wartość energetyczna: 1462 kcal Białko ogółem: 32,4 g Tłuszcz: 12,65g Kw.tł.nasy.: 2,06g Węglowodany ogółem: 303,95g W tym cukry: 6,3g Sól: 0,47g Błonnik: 2,3 g	Wartość energetyczna: 60kcal Białko ogółem: 5,43g Tłuszcz: 1,44g Kw.tł.nasy.: 0,36g Węglowodany ogółem: 7,44g W tym cukry: 0g Sól: 0,21g Błonnik: 0g