

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2023-11-01 środa	Dieta podstawowa (1)	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św.dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sał.ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,3 Wartość brutto [zł] 19,38 Energia kcal [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 825,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Dieta łatwostrawna (2)	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,68 Wartość brutto [zł] 16,72 Energia kcal [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 402,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g papryka 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por kapusta św.dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczywo.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,5 Wartość brutto [zł] 17,53 Energia kcal [kcal] 1 918,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 602,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2023-11-02 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g mandarynki 150 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sał.z kap pekin.papr.ceb.(1) 1 Por buraczki.dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 18,1 Energia kcal [kcal] 2 211,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 321,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 49,8 Sód [mg] 2 440,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,43 Wartość brutto [zł] 12,47 Energia kcal [kcal] 1 917,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-02 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 30 g ogórki 100 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) mandarynki 150 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,53</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,54</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 752,4</b> <b>Białko ogółem [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 49,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7</b> <b>Sacharoza [g] 20,7</b> <b>Sód [mg] 2 727</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b>
	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczypt.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) <i>może zawierać: GLU,</i> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 22,39</b> <b>Wartość brutto [zł] 22,44</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 513,6</b> <b>Białko ogółem [g] 119,8</b> <b>Tłuszcz [g] 76,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Sacharoza [g] 59,4</b> <b>Sód [mg] 2 683,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,3</b>
2023-11-03 piątek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 17,95</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,97</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 153,8</b> <b>Białko ogółem [g] 100,3</b> <b>Tłuszcz [g] 58,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8</b> <b>Sacharoza [g] 63,7</b> <b>Sód [mg] 2 510,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,6</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 19,13</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,15</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 524,8</b> <b>Białko ogółem [g] 94,9</b> <b>Tłuszcz [g] 51,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 194,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9</b> <b>Sacharoza [g] 12</b> <b>Sód [mg] 2 640,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-04 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) południca sopocka 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa pejzanka(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.ywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,72 Wartość brutto [zł] 18,76 Energia kcal [kcal] 1 932,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 268,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 659,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) południca drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL.</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.y. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,05 Energia kcal [kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 387,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata.piecz.ywo.masło rośl.(6)śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) południca drob. 50 g sałata ziel. 30 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> ) jabłka. 180 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL.</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.piecz.ywo.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,44 Wartość brutto [zł] 19,46 Energia kcal [kcal] 1 801,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 2 712,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2023-11-05 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU.</u> )	herbata.piecz.ywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,07 Wartość brutto [zł] 17,11 Energia kcal [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 279,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 746,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.y. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,99 Wartość brutto [zł] 16,03 Energia kcal [kcal] 1 882,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 241,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-05 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) szynka kons. 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> ) jabłka. 180 g	zupa ryżowa (2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por buraczki got. (2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) sałatka mizeria (6) 1 Por ( <u>MLE.</u> )  herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,58 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 752,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sacharoza [g]</b> 13,1 <b>Sód [mg]</b> 2 602,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7
2023-11-06 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydzą (1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) pasta sera ż. papr. św, ogór. św (1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) makaron z serem twarog (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) sos owocowy (1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (1.) kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) ogórki 20 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,01 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,05 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 006,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sacharoza [g]</b> 72,2 <b>Sód [mg]</b> 2 314,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzą (1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z mlek. piecz. masło (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa krupnik (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) makaron z serem twarog (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,33 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,37 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 958,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Sacharoza [g]</b> 65,9 <b>Sód [mg]</b> 2 306,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) pasta sera ż. papr. św, ogór. św (1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g kefir 200 g ( <u>MLE.</u> ) jabłka. 180 g	zupa krupnik (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por szpinak got. (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) sał. z march i selera. (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> ) sałata ziel. 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,01 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,03 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 798,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Sacharoza [g]</b> 13,4 <b>Sód [mg]</b> 2 879,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-07 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, </u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU, </u> ) sał.z kap peki march (1) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE, </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, </u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, </u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,06 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 2 187,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 604,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, </u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, </u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, </u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, </u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,42 Wartość brutto [zł] 13,47 Energia kcal [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 204,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u> ) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, </u> ) sałata ziel. 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE, </u> ) jabłka. 150 g	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU, </u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, </u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, </u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,95 Wartość brutto [zł] 17,99 Energia kcal [kcal] 1 937,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 543,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
2023-11-08 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, </u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	Zupa garbure (1, 010) 1 Por ( <u>GLU, SEL, </u> ) zapiékanka po nelsonsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> ) kefir 200 g ( <u>MLE, </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, </u> ) ser żółty 25 g ( <u>MLE, </u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,53 Wartość brutto [zł] 19,57 Energia kcal [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 290,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 52 Sód [mg] 2 573,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, </u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, </u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, </u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, </u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU, </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, </u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, </u> ) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,11 Wartość brutto [zł] 15,14 Energia kcal [kcal] 2 067,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-08 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) mandarynki 150 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,76 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,78 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 840,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sacharoza [g]</b> 20,5 <b>Sód [mg]</b> 2 842,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1
	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> )  herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por herbata.pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g	papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,89 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,93 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 174,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Sacharoza [g]</b> 55,3 <b>Sód [mg]</b> 2 503,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,82 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,86 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 126,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Sacharoza [g]</b> 56,2 <b>Sód [mg]</b> 2 388,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,6
2023-11-09 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) szynka wileńska 50 g pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sałatka mizeria(6) 1 Por ( <u>MLE,</u> )  herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,22 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,24 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 878 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sacharoza [g]</b> 11,4 <b>Sód [mg]</b> 2 657,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)				

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-10 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) <u>może zawierać: GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,05 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,09 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 173,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sacharoza [g]</b> 49,4 <b>Sód [mg]</b> 2 423,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) Por ( <u>GLU,</u> ) poledwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,23 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,27 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 048,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sacharoza [g]</b> 57,4 <b>Sód [mg]</b> 2 040,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) mandarynki 150 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczywo.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) poledwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,03 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,05 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 795,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Sacharoza [g]</b> 20,7 <b>Sód [mg]</b> 2 558 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ  
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

**Oznaczenia alergenów:**

*GLU* - *gluten,*  
*JAJ* - *jaja,*  
*RYB* - *ryby,*  
*SOJ* - *soja,*  
*MLE* - *mleko,*  
*SEL* - *seler,*  
*GOR* - *gorczyca,*