

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.08.01 do dnia 2024.08.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.08.01 czwartek	(1)Dieta podstawowa	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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo.masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) pomidory 50 g	<b>Wartość netto [zł] 20,66</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,72</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 391,9</b> <b>Białko ogółem [g] 119,8</b> <b>Tłuszcz [g] 89,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Sacharoza [g] 62,8</b> <b>Sód [mg] 2 455,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b>
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>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 owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo.masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,44</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,27</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 029,1</b> <b>Białko ogółem [g] 99,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3</b> <b>Sacharoza [g] 43,7</b> <b>Sód [mg] 2 155,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,5</b>
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo.masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) pomidory 50 g	<b>Wartość netto [zł] 21,58</b> <b>Wartość brutto [zł] 22,68</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 108,6</b> <b>Białko ogółem [g] 121</b> <b>Tłuszcz [g] 86,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Sacharoza [g] 20,4</b> <b>Sód [mg] 2 789,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,4</b>
2024.08.02 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>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 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(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 z cytryną,pieczywo.masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł] 15,25</b> <b>Wartość brutto [zł] 15,97</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 329,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105</b> <b>Tłuszcz [g] 68,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1</b> <b>Sacharoza [g] 83,7</b> <b>Sód [mg] 2 220,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b>
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>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 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa botwinka(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 z cytryną,pieczywo.masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) szynka wileriska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 14,61</b> <b>Wartość brutto [zł] 15,36</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 181,7</b> <b>Białko ogółem [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1</b> <b>Sacharoza [g] 84,1</b> <b>Sód [mg] 2 731,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15</b>

2024.08.02 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa jarzynowa.(1) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,74 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,59 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 996,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sacharoza [g]</b> 14,7 <b>Sód [mg]</b> 2 393,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) pomidory 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,13 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,11 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 080,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Sacharoza [g]</b> 45,5 <b>Sód [mg]</b> 2 795 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9
2024.08.03 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 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 dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,32 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,2 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 071,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Sacharoza [g]</b> 62 <b>Sód [mg]</b> 2 252,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) pomidory 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,95 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 973,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sacharoza [g]</b> 17 <b>Sód [mg]</b> 2 882,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5

2024.08.04 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,12 Wartość brutto [zł] 20,09 Energia kcal [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 261,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 600,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>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 pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) sałata ziel. 30 g	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,32 Energia kcal [kcal] 1 868,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 184,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,97 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia kcal [kcal] 1 939,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 230,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 11,6 Sód [mg] 2 672,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2024.08.05 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	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> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Arbuz 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) lecz(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 299,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 756,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</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 szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,8 Wartość brutto [zł] 13,46 Energia kcal [kcal] 1 930,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 269,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 39,5 Sód [mg] 2 254 Błonnik pokarmowy [g] 15,5

2024.08.05 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) leczo(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,12 Wartość brutto [zł] 17,9 Energia kcal [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 3 179,7 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024.08.06 wtorek	(1)Dieta podstawowa	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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa owocowa z makar.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) pierś drobiowa w bułce (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por fasolka szparag. (1) 1 Por ( <u>GLU, może zawierać: SOJ,</u> ) może zawierać: SOJ, sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z soczewicy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,03 Wartość brutto [zł] 17,85 Energia kcal [kcal] 3 074,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 463,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sacharoza [g] 82,1 Sód [mg] 2 550,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa botwinka(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 marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,7 Wartość brutto [zł] 14,41 Energia kcal [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 49,7 Sód [mg] 2 792,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa botwinka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pierś drobiowa w bułce (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por fasolka szparag. (1) 1 Por ( <u>GLU, może zawierać: SOJ,</u> ) może zawierać: SOJ, sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z soczewicy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,56 Wartość brutto [zł] 17,35 Energia kcal [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 312,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 19,9 Sód [mg] 2 978,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.08.01 do dnia 2024.08.10 KUCHNIA OGÓLNA

2024.08.07 środa	(1)Dieta podstawowa	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> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,61 Wartość brutto [zł] 17,46 Energia kcal [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 39 Sód [mg] 2 420,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwowstrawna	mleczna z pł owsy.(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> ) sałata ziel. 30 g dżem 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,83 Energia kcal [kcal] 2 108,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 1 955,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,32 Wartość brutto [zł] 17,16 Energia kcal [kcal] 1 760,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 235,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 676,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2024.08.08 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Sliwka 100 g	zupa solferino(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 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 jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,85 Wartość brutto [zł] 16,65 Energia kcal [kcal] 2 121,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 59,8 Sód [mg] 2 152,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	(2)Dieta łatwowstrawna	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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,34 Wartość brutto [zł] 12,97 Energia kcal [kcal] 1 939,9 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 681,8 Błonnik pokarmowy [g] 19

2024.08.08 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g śliwka 100 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa solferino(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 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 jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,54 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 1 943,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 550,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(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 ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,77 Energia kcal [kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 365,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 82 Sód [mg] 2 700,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2024.08.09 piątek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(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 pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ryż zapiekany z jabłkami.(2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,23 Energia kcal [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 350,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 79 Sód [mg] 2 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,98 Wartość brutto [zł] 21 Energia kcal [kcal] 2 029,9 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 256,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 3 134,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

2024.08.10 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) południca sopočka 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,13 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,01 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 020,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sacharoza [g]</b> 42,2 <b>Sód [mg]</b> 3 039,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) południca drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa grysikowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</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>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,98 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,69 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 713,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>Sacharoza [g]</b> 56,4 <b>Sód [mg]</b> 2 651,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) południca sopočka 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,89 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,7 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 739,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sacharoza [g]</b> 13 <b>Sód [mg]</b> 3 340,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9