

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.02.11 do dnia 2025.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.02.11 wtorek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 19,07 Wartość brutto [zł] 20,06 Energia kcal [kcal] 2 675,7 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 369,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 2 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 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 (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,8 Wartość brutto [zł] 15,57 Energia kcal [kcal] 2 585,1 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 337,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 55,8 Sód [mg] 2 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 19
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 19,47 Wartość brutto [zł] 20,46 Energia kcal [kcal] 1 959,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 261,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 15,5 Sód [mg] 2 631,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2025.02.12 środa	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</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-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,1 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 326,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 58,2 Sód [mg] 2 560,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2025.02.12 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,11 Wartość brutto [zł] 12,73 Energia kcal [kcal] 1 932,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 406,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(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>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</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-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,52 Wartość brutto [zł] 18,42 Energia kcal [kcal] 1 574,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 214,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 2 605,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025.02.13 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,43 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 315,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 873 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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-psz, _</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 (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,18 Wartość brutto [zł] 14,91 Energia kcal [kcal] 1 859,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 258,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

2025.02.13 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) połudwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 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 z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,79 Energia kcal [kcal] 1 868,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 275,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 3 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 37
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twar.i jaj ze szczypiorkiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL</u>) GOR, może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 2 360,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 366,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 77,8 Sód [mg] 2 514,8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (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>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 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-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,59 Wartość brutto [zł] 16,39 Energia kcal [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 76,2 Sód [mg] 2 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2025.02.14 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twar.i jaj ze szczypiorkiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL</u>) GOR, może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 275,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 3 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

2025.02.15 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: <u>GLU-psz,</u> sałata ziel. 10 g ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,86 Wartość brutto [zł] 17,71 Energia kcal [kcal] 1 929,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 777,9 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</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 herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,8 Energia kcal [kcal] 1 819,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 249,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 191,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: <u>GLU-psz,</u> sałata ziel. 10 g ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,78 Wartość brutto [zł] 17,64 Energia kcal [kcal] 1 822,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 213,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 865,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025.02.16 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) marchew dusz.(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-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,58 Wartość brutto [zł] 19,53 Energia kcal [kcal] 2 032,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 62,9 Sód [mg] 2 483,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) 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 got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL.</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 (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,56 Energia kcal [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 599,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.02.11 do dnia 2025.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.02.16 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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 (<u>GLU-psz,</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,22 Wartość brutto [zł] 21,25 Energia kcal [kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 237,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 927,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,86 Wartość brutto [zł] 16,66 Energia kcal [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 373,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 2 295 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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-psz,</u>) 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 (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,27 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 2 211,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 335,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 76,3 Sód [mg] 2 433,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2025.02.17 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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-psz,</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,69 Wartość brutto [zł] 18,58 Energia kcal [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 24,3 Sód [mg] 2 884,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6

2025.02.18 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, szpinak got.(2,6) 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-psz, GLU-żyt</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,67 Wartość brutto [zł] 22,79 Energia kcal [kcal] 2 882,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 355,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sacharoza [g] 52,2 Sód [mg] 2 768,2 Błonnik pokarmowy [g] 37
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,97 Energia kcal [kcal] 2 568,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sacharoza [g] 49,2 Sód [mg] 2 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 20
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-psz, GLU-żyt</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,84 Wartość brutto [zł] 22,94 Energia kcal [kcal] 2 202,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2025.02.19 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel (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-psz, GLU-żyt</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,18 Wartość brutto [zł] 18,05 Energia kcal [kcal] 2 310,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 344,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 573,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 11,96 Wartość brutto [zł] 12,57 Energia kcal [kcal] 1 902,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 293,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 53,8 Sód [mg] 2 345 Błonnik pokarmowy [g] 15,2

2025.02.19 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</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-psz, GLU-żył</u>) poledwica drob. 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,23 Wartość brutto [zł] 18,11 Energia kcal [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 15,5 Sód [mg] 2 995,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 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-psz, GLU-żył</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,13 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 489 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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>) 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-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,22 Wartość brutto [zł] 12,84 Energia kcal [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025.02.20 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,5 Wartość brutto [zł] 18,4 Energia kcal [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 254,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 948 Błonnik pokarmowy [g] 34,3