

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   | 1   | 3  | 5  | 7  |
|-------------------|---|---|--|--|--|
|                   |   | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja  | SUMA   |
| 2023-12-01 piątek | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>mandarynki 150 g   | zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL</u> )<br>ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u> )<br><u>może zawierać: GLU</u> , może zawierać: GLU,<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g | Wartość netto [zł] 20,38<br>Wartość brutto [zł] 20,45<br>Energia kcal [kcal] 2 410,6<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 80,2<br>Węglowodany ogółem [g] 342,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9<br>Sacharoza [g] 52,1<br>Sód [mg] 2 945,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,6   |
|                   | Dieta łatwastrawna (2)                                      | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>miód nat. 20 g<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por   | zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> )<br>ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałata ziel (1,2,6) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por              | herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>szynka wileńska 70 g<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g   | Wartość netto [zł] 15,87<br>Wartość brutto [zł] 15,91<br>Energia kcal [kcal] 2 050,2<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 57,1<br>Węglowodany ogółem [g] 304,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7<br>Sacharoza [g] 42,6<br>Sód [mg] 2 524,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2  |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>szynka wileńska 30 g<br>mandarynki 150 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE</u> )  | zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> )<br>ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u> )<br>sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por         | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g      | Wartość netto [zł] 19,79<br>Wartość brutto [zł] 19,82<br>Energia kcal [kcal] 1 933<br>Białko ogółem [g] 96,6<br>Tłuszcz [g] 67,4<br>Węglowodany ogółem [g] 267,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5<br>Sacharoza [g] 22,5<br>Sód [mg] 3 228,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3    |
| 2023-12-02 sobota | Dieta podstawowa (1)  | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>połudwica sopocka 50 g<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )                                   | zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>udka drob.piecz.(1) 1 Por<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap peki march (1) 1 Por<br>buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por                                      | herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>schab pieczony-kolacja (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g                           | Wartość netto [zł] 19,77<br>Wartość brutto [zł] 19,81<br>Energia kcal [kcal] 1 946,8<br>Białko ogółem [g] 112,6<br>Tłuszcz [g] 74,5<br>Węglowodany ogółem [g] 229,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3<br>Sacharoza [g] 40,9<br>Sód [mg] 2 397,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9 |
|                   | Dieta łatwastrawna (2)                                      | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por<br>jogurt 150 g ( <u>MLE</u> ) | zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> )<br>udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g  | Wartość netto [zł] 17,77<br>Wartość brutto [zł] 17,81<br>Energia kcal [kcal] 1 946<br>Białko ogółem [g] 111,4<br>Tłuszcz [g] 71,1<br>Węglowodany ogółem [g] 229<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5<br>Sacharoza [g] 40,4<br>Sód [mg] 2 339,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,6     |

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |   |  |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|--|---|
| 2023-12-02 sobota    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata, pieczywo, masło<br>rośl.(6)śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>połudwica sopocka 50 g<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )                         | zupa pomidorowa z makaronem(1)<br>1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap peki march (1) 1 Por<br>buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por             | herbata, pieczywo, masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>schab pieczony-kolacja (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g                           | <b>Wartość netto [zł]</b> 19,82<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 19,84<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 899,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 114,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 218,3<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,4<br><b>Sacharoza [g]</b> 14,5<br><b>Sód [mg]</b> 2 625,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29  |
|                      | Dieta podstawowa (1)  | herbata, piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>papryka 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )            | zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>klopsiki duszone z sosem<br>pieczar.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata, pieczywo, masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>rzodkiewka 20 g | <b>Wartość netto [zł]</b> 17,69<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 17,73<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 846,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 81,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,1<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,4<br><b>Sacharoza [g]</b> 43,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 525,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 |
| 2023-12-03 niedziela | Dieta łatwostrawna (2)                                      | herbata masło<br>ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>szynka z indyka 50 g<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por<br>jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )  | zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata, pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>sałata ziel. 10 g   | <b>Wartość netto [zł]</b> 15,26<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 15,3<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 733,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 45,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,9<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 13,4<br><b>Sacharoza [g]</b> 41,8<br><b>Sód [mg]</b> 2 218,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,2  |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata, pieczywo, masło<br>rośl.(6)śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>papryka 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> ) | zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>rzodkiewka 20 g      | <b>Wartość netto [zł]</b> 18,03<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 18,05<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 644,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 51,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,9<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,1<br><b>Sacharoza [g]</b> 14,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 725,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 |

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |   |   |  |  |   |
|-------------------------|---|---|--|--|---|
| 2023-12-04 poniedziałek | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>dżem 20 g<br>sałata ziel. 10 g<br>banan 200 g<br>pomidory 100 g | zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata.pieczyno.<br>masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 10 g | Wartość netto [zł] 16,71<br>Wartość brutto [zł] 16,76<br>Energia kcal [kcal] 2 150,4<br>Białko ogółem [g] 92,4<br>Tłuszcz [g] 66,1<br>Węglowodany ogółem [g] 321,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8<br>Sacharoza [g] 61,4<br>Sód [mg] 2 554<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,8   |
|                         | Dieta łatwostrawna (2)                                      | mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>dżem 20 g<br>sałata ziel. 30 g<br>banan 200 g                              | zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>szynka kons. 70 g<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g   | Wartość netto [zł] 14,98<br>Wartość brutto [zł] 15,02<br>Energia kcal [kcal] 2 189<br>Białko ogółem [g] 99,2<br>Tłuszcz [g] 62,8<br>Węglowodany ogółem [g] 323,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4<br>Sacharoza [g] 65,5<br>Sód [mg] 2 495,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,5   |
|                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>szynka kons. 30 g<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>jabłka. 180 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE</u> )                  | zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 10 g          | Wartość netto [zł] 18,36<br>Wartość brutto [zł] 18,4<br>Energia kcal [kcal] 1 894,1<br>Białko ogółem [g] 101,5<br>Tłuszcz [g] 58<br>Węglowodany ogółem [g] 272,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1<br>Sacharoza [g] 16,3<br>Sód [mg] 2 610,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3   |
| 2023-12-05 wtorek       | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>jabłka. 180 g          | zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por<br>brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata.pieczyno.<br>masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g            | Wartość netto [zł] 18,62<br>Wartość brutto [zł] 18,66<br>Energia kcal [kcal] 2 061,4<br>Białko ogółem [g] 94,4<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Węglowodany ogółem [g] 298,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3<br>Sacharoza [g] 42,7<br>Sód [mg] 2 330,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,2 |
|                         | Dieta łatwostrawna (2)                                      | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> )<br>połędwica drob. 50 g<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por   | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> )<br>sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> )<br>ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por<br>sałata ziel (1,2,6) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> )<br>sałata ziel. 10 g  | Wartość netto [zł] 15,91<br>Wartość brutto [zł] 15,94<br>Energia kcal [kcal] 2 010,1<br>Białko ogółem [g] 87,6<br>Tłuszcz [g] 62,2<br>Węglowodany ogółem [g] 289,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4<br>Sacharoza [g] 40,4<br>Sód [mg] 2 307,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,5 |

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   |  |   |  |   |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| 2023-12-05 wtorek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>szynka kons. 30 g<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>jabłka. 180 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )                    | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> )<br>sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por<br>brukselka gotowana(1) 1 Por<br>sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 19,79<br>Wartość brutto [zł] 19,81<br>Energia kcal [kcal] 1 904,8<br>Białko ogółem [g] 91,7<br>Tłuszcz [g] 65,7<br>Węglowodany ogółem [g] 270,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5<br>Sacharoza [g] 14,5<br>Sód [mg] 2 733,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1 |
|                   | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 50 g<br>pomidory 50 g<br>mandarynki 150 g | grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>zapiekanka po nelsońsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g      | Wartość netto [zł] 19,25<br>Wartość brutto [zł] 19,28<br>Energia kcal [kcal] 2 376<br>Białko ogółem [g] 127,2<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 313,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7<br>Sacharoza [g] 47,6<br>Sód [mg] 2 527,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,4    |
| 2023-12-06 środa  | Dieta łatwostrawna (2)                                      | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por  | zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>poledwica drob. 25 g<br>sałata ziel. 10 g  | Wartość netto [zł] 14,27<br>Wartość brutto [zł] 14,29<br>Energia kcal [kcal] 1 941<br>Białko ogółem [g] 96,6<br>Tłuszcz [g] 63,6<br>Węglowodany ogółem [g] 262<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5<br>Sacharoza [g] 41<br>Sód [mg] 2 131<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,1         |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>szynka wileńska 30 g<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 50 g<br>pomidory 50 g<br>mandarynki 150 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )  | zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pasta got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>sałata ziel (1,2,6) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por                              | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 20 g            | Wartość netto [zł] 18,48<br>Wartość brutto [zł] 18,5<br>Energia kcal [kcal] 1 810,5<br>Białko ogółem [g] 99,8<br>Tłuszcz [g] 61,9<br>Węglowodany ogółem [g] 243,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3<br>Sacharoza [g] 19,6<br>Sód [mg] 2 462,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2  |

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |   |  |   |   |  |
|---------------------|---|--|---|---|--|
| 2023-12-07 czwartek | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> )<br>jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>banan 200 g   | zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>kasza jecz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>schab pieczony-kolacja (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g | Wartość netto [zł] 21,68<br>Wartość brutto [zł] 21,7<br>Energia kcal [kcal] 2 500,8<br>Białko ogółem [g] 119,2<br>Tłuszcz [g] 93,2<br>Węglowodany ogółem [g] 330,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27<br>Sacharoza [g] 57,2<br>Sód [mg] 2 330,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,5    |
|                     | Dieta łatwostrawna (2)                                      | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>szynka wileńska 50 g<br>sałata ziel. 30 g<br>banan 200 g  | zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> )<br>potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g   | Wartość netto [zł] 16,97<br>Wartość brutto [zł] 17<br>Energia kcal [kcal] 2 169,7<br>Białko ogółem [g] 96,2<br>Tłuszcz [g] 70,8<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21<br>Sacharoza [g] 56,2<br>Sód [mg] 2 282<br>Błonnik pokarmowy [g] 20           |
|                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> )<br>jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> )<br>połędwica drob. 30 g<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 100 g<br>jabłka. 180 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )  | zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> )<br>potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>kasza jecz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por<br>szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por                  | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>schab pieczony-kolacja (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 50 g<br>ogórki 50 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g       | Wartość netto [zł] 19,53<br>Wartość brutto [zł] 19,56<br>Energia kcal [kcal] 2 074<br>Białko ogółem [g] 106,6<br>Tłuszcz [g] 80,8<br>Węglowodany ogółem [g] 259,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3<br>Sacharoza [g] 10,9<br>Sód [mg] 2 566,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3   |
| 2023-12-08 piątek   | Dieta podstawowa (1)  | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br>kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> )<br>pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>mandarynki 150 g | zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>pierogi leniwe.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )<br>jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g                 | Wartość netto [zł] 17,45<br>Wartość brutto [zł] 17,5<br>Energia kcal [kcal] 2 613,5<br>Białko ogółem [g] 109,7<br>Tłuszcz [g] 72,3<br>Węglowodany ogółem [g] 417<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5<br>Sacharoza [g] 69,3<br>Sód [mg] 2 505,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 40      |
|                     | Dieta łatwostrawna (2)                                      | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br>kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por   | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>pierogi leniwe.(7) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )<br>jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>połędwica drob. 70 g<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g  | Wartość netto [zł] 14,53<br>Wartość brutto [zł] 14,57<br>Energia kcal [kcal] 2 414,7<br>Białko ogółem [g] 103,9<br>Tłuszcz [g] 63,7<br>Węglowodany ogółem [g] 374,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5<br>Sacharoza [g] 60,1<br>Sód [mg] 2 477,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,5 |

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   |  |   |  |  |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| 2023-12-08 piątek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> )<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br>jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>mandarynki 150 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )  | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u> )<br>sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałata ziel (1,2,6) 1 Por<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por                        | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g                  | Wartość netto [zł] 18,93<br>Wartość brutto [zł] 18,95<br>Energia kcal [kcal] 1 924,3<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 57,8<br>Węglowodany ogółem [g] 281,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4<br>Sacharoza [g] 19,7<br>Sód [mg] 2 375,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,9 |
| 2023-12-09 sobota | Dieta podstawowa (1)  | herbata.piecz.masło.(1)śniad. Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>ogonówka 30 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> )<br>bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br><br>buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por          | herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g | Wartość netto [zł] 19,61<br>Wartość brutto [zł] 19,65<br>Energia kcal [kcal] 1 828,8<br>Białko ogółem [g] 91,5<br>Tłuszcz [g] 63,3<br>Węglowodany ogółem [g] 248,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1<br>Sacharoza [g] 41,1<br>Sód [mg] 2 560,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27    |
| 2023-12-09 sobota | Dieta łatwostrawna (2)                                      | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> )<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone(1,2) 1 Por<br>jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )   | zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> )<br>bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g  | Wartość netto [zł] 16,97<br>Wartość brutto [zł] 17,01<br>Energia kcal [kcal] 1 855,6<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 57,6<br>Węglowodany ogółem [g] 249<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20<br>Sacharoza [g] 40,8<br>Sód [mg] 2 329,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,2       |
| 2023-12-09 sobota | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata,pieczywo,masło rośl.(6)śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>ogonówka 30 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )   | zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> )<br>bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )<br><br>buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>ogórki 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 20 g      | Wartość netto [zł] 19,22<br>Wartość brutto [zł] 19,24<br>Energia kcal [kcal] 1 756,5<br>Białko ogółem [g] 92,3<br>Tłuszcz [g] 62,8<br>Węglowodany ogółem [g] 232<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5<br>Sacharoza [g] 13<br>Sód [mg] 2 754,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5      |

## Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |   |   |   |  |   |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| 2023-12-10 niedziela | Dieta podstawowa (1)  | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>połędwica sopocka 50 g<br>jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )        | zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br><br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por<br>marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br><br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por   | herbata.pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>ogórki 20 g | <b>Wartość netto [zł]</b> 17,65<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 17,7<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 865,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 13,6<br><b>Sacharoza [g]</b> 43,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 455,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4  |
|                      | Dieta łatwostrawna (2)                                      | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>szynka kons. 50 g<br>pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>jabłka pieczone.(1,2) 1 Por<br>jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )             | zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por  | herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 30 g<br>Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałata ziel. 10 g                                  | <b>Wartość netto [zł]</b> 16,32<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 16,36<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 937<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,2<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,8<br><b>Sacharoza [g]</b> 43,4<br><b>Sód [mg]</b> 2 338,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3   |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata.pieczywo.masło rośl.(6)śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>połędwica sopocka 50 g<br>jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>pomidory 50 g<br>ogórki 50 g<br>jabłka. 180 g<br>kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) | zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> )<br>sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por<br>sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por<br>sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.pieczywo.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sałata ziel. 10 g<br>papryka 100 g<br>Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> )<br>ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>ogórki 20 g      | <b>Wartość netto [zł]</b> 18,36<br><b>Wartość brutto [zł]</b> 18,39<br><b>Energia kcal [kcal]</b> 1 799,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,3<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14<br><b>Sacharoza [g]</b> 14,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 722,1<br><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,*