

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.01.21 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) ser topiony 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 jarzynowa.(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 marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) 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, 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 soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia kcal [kcal] 2 704,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 400,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 655,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	(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-żył, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata 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] 12,78 Wartość brutto [zł] 13,44 Energia kcal [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 344,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 962,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, _</u>) 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 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,61 Wartość brutto [zł] 16,4 Energia kcal [kcal] 1 895,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 274,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 895,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2025.01.22 środa	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał ziel.z kefirem(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-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 705,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(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>) 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] 15,14 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 296 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 1 956 Błonnik pokarmowy [g] 15,4

2025.01.22 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał ziel.z kefirem(1) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,64 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 1 978,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 982 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2025.01.23 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-żył</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por 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-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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 20,25 Wartość brutto [zł] 21,28 Energia kcal [kcal] 2 262 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sacharoza [g] 46,2 Sód [mg] 2 649,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(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-żył</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (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 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) połudwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por 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-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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 21,73 Wartość brutto [zł] 22,83 Energia kcal [kcal] 2 144,9 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 281 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 3 032,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

2025.01.24 piątek	(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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) 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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,97 Energia kcal [kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 62,2 Sód [mg] 2 784,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	(2)Dieta łatwostrawna	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 ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,14 Wartość brutto [zł] 13,8 Energia kcal [kcal] 2 126,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 77,6 Sód [mg] 2 429,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) 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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,53 Wartość brutto [zł] 18,42 Energia kcal [kcal] 2 113,7 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 947,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2025.01.25 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa peyzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por 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-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] 16,78 Wartość brutto [zł] 17,64 Energia kcal [kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa peyzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata 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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,52 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 1 842,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 253,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 40,6 Sód [mg] 2 424,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,6

2025.01.25 sobota	(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>) jajka 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pejszanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por 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>) 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,82 Wartość brutto [zł] 18,72 Energia kcal [kcal] 1 838,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 2 820 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<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: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 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, 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(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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,3 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 841,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025.01.26 niedziela	(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 (<u>SOJ.</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 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 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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,69 Wartość brutto [zł] 14,38 Energia kcal [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 2 201,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	(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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<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: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 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, 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 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,75 Wartość brutto [zł] 18,65 Energia kcal [kcal] 1 831,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 220,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 2 957,7 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.01.21 do dnia 2025.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.01.27 poniedziałek	(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 z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 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, 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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,19 Wartość brutto [zł] 15,98 Energia kcal [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 558,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(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-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) woł.gotowana (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 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-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</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] 16,58 Wartość brutto [zł] 17,43 Energia kcal [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 527,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	(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 ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) kefir 200 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, woł.gotowana (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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 20,52 Wartość brutto [zł] 21,55 Energia kcal [kcal] 2 040,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 3 193,4 Błonnik pokarmowy [g] 35
2025.01.28 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z kruszcz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,14 Wartość brutto [zł] 21,17 Energia kcal [kcal] 2 744,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 336 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 53,6 Sód [mg] 2 736,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z kruszcz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,12 Wartość brutto [zł] 16,95 Energia kcal [kcal] 2 728,9 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 2 385,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

2025.01.28 wtorek	(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 rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) 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 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] 20,02 Wartość brutto [zł] 21,03 Energia kcal [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 3 039,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2025.01.29 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(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-żył</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,95 Wartość brutto [zł] 19,92 Energia kcal [kcal] 2 492,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 2 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kawa z mlek.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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,22 Wartość brutto [zł] 16 Energia kcal [kcal] 2 179,2 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 2 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(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 z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,66 Wartość brutto [zł] 19,62 Energia kcal [kcal] 2 157,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 3 062,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2

2025.01.30 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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 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, karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 10 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] 18,03 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 2 190,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 830,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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,</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,29 Wartość brutto [zł] 13,96 Energia kcal [kcal] 1 837,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 247,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<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, karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por 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>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 10 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] 18,5 Wartość brutto [zł] 19,43 Energia kcal [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 3 007 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025.01.31 piątek	(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 ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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-psz, GLU-żyt,</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>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 2 522,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 2 709,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(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 banan 200 g	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 2 415,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 350,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 81,7 Sód [mg] 2 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.01.21 do dnia 2025.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.01.31 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 ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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-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>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,23 Wartość brutto [zł] 21,26 Energia kcal [kcal] 2 211,7 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 270,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 884,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
-------------------	--	--	---	---	--