

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.05.11 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ćwikła mar. 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jjabł.(1) 1 Por 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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 16,96 Wartość brutto [zł] 17,82 Energia kcal [kcal] 1 956,5 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 600,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,55 Wartość brutto [zł] 15,28 Energia kcal [kcal] 1 939,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 2 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ćwikła mar. 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jjabł.(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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,38 Energia kcal [kcal] 1 832 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 230,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 712,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024.05.12 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ketchup 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(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, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por buraczki 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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,76 Energia kcal [kcal] 1 924,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 717,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,99 Wartość brutto [zł] 16,8 Energia kcal [kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

2024.05.12 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) południca sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(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, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap.biał.march.z olej.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,61 Wartość brutto [zł] 19,55 Energia kcal [kcal] 1 817,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 219,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 804,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta 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 barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) łazanki z kap kiszona i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 16,38 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2024.05.13 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,67 Wartość brutto [zł] 13,33 Energia kcal [kcal] 2 016 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 311,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 55,8 Sód [mg] 2 495,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
2024.05.13 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap.kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,58 Wartość brutto [zł] 18,45 Energia kcal [kcal] 1 865,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 2 808,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2024.05.14 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z płt owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 15,31 Wartość brutto [zł] 16,09 Energia kcal [kcal] 2 010,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 322,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 688,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

2024.05.14 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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, </u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,19 Wartość brutto [zł] 13,87 Energia kcal [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,63 Wartość brutto [zł] 17,47 Energia kcal [kcal] 1 819,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 13,2 Sód [mg] 3 085,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
2024.05.15 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (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>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) kefir 200 g (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 21,57 Wartość brutto [zł] 22,65 Energia kcal [kcal] 3 126,4 Białko ogółem [g] 143,7 Tłuszcz [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 392,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sacharoza [g] 64,9 Sód [mg] 2 733,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>)	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, </u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,71 Energia kcal [kcal] 2 529,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 68,3 Sód [mg] 2 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 10 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 19,29 Energia kcal [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 267,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 10,2 Sód [mg] 2 910,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4

2024.05.16 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,83 Wartość brutto [zł] 18,73 Energia kcal [kcal] 2 246 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 40,6 Sód [mg] 2 273 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,72 Wartość brutto [zł] 13,36 Energia kcal [kcal] 1 951,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 196,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,35 Wartość brutto [zł] 20,33 Energia kcal [kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 12,6 Sód [mg] 2 655,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024.05.17 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidory 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</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, JAJ, SOJ.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,77 Energia kcal [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 48,3 Sód [mg] 2 706,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(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, MLE.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa krupnik(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 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>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,89 Wartość brutto [zł] 15,61 Energia kcal [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 332,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 571,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

2024.05.17 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidory 50 g salata ziel. 10 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB,może zawierać: GLU, SOJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,15 Wartość brutto [zł] 19,03 Energia kcal [kcal] 2 065,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 2 869,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2024.05.18 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki 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, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,32 Wartość brutto [zł] 21,34 Energia kcal [kcal] 1 977,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 487,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(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 wileńska 50 g salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,2 Wartość brutto [zł] 18,08 Energia kcal [kcal] 1 939,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 231,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2024.05.18 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,26 Wartość brutto [zł] 21,29 Energia kcal [kcal] 1 881,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 209,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 11,5 Sód [mg] 2 559 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024.05.19 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) kiełb.krakowska sucha 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) Klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,24 Wartość brutto [zł] 19,17 Energia kcal [kcal] 1 958,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 246,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 846,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2024.05.19 niedziela	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(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>) 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 salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,53 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 1 812,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) kiełb.krakowska sucha 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,1 Energia kcal [kcal] 1 862,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 215,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 917,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2024.05.20 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,37 Energia kcal [kcal] 2 179,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 302 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 56,4 Sód [mg] 3 073,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata 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>) kiełbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,26 Wartość brutto [zł] 16,02 Energia kcal [kcal] 2 021,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 55,8 Sód [mg] 2 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kiełbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,52 Wartość brutto [zł] 19,47 Energia kcal [kcal] 1 845,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 230,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 11,6 Sód [mg] 3 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9