

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.12.01 poniedziałek	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 13,79 Wartość brutto [zł] 14,5 Energia kcal [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 324,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 520,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 13,09 Wartość brutto [zł] 13,76 Energia kcal [kcal] 1 915,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 14,43 Wartość brutto [zł] 15,17 Energia kcal [kcal] 1 911,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 274,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 22,8 Sód [mg] 2 888,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
2025.12.02 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-kolacja(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 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,98 Wartość brutto [zł] 17,85 Energia kcal [kcal] 2 878,5 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 378,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sacharoza [g] 52 Sód [mg] 2 811,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.02 wtorek	(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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 17,61 Wartość brutto [zł] 18,52 Energia kcal [kcal] 2 749,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 341,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sacharoza [g] 50,8 Sód [mg] 2 515 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(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 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,53 Wartość brutto [zł] 17,38 Energia kcal [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 275,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 991,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) roszponka 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, </u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,47 Wartość brutto [zł] 17,3 Energia kcal [kcal] 2 714,2 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sacharoza [g] 37,5 Sód [mg] 3 047,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025.12.03 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa barszcz zabieleny (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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, </u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,78 Wartość brutto [zł] 13,43 Energia kcal [kcal] 1 946,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 52,1 Sód [mg] 2 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.03 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 z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,17 Wartość brutto [zł] 14,89 Energia kcal [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 920,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(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 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,15 Wartość brutto [zł] 14,87 Energia kcal [kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 555,9 Błonnik pokarmowy [g] 40
	(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 Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,98 Wartość brutto [zł] 14,7 Energia kcal [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 37,3 Sód [mg] 2 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 22
	(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 kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(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 (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] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,12 Energia kcal [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 22,7 Sód [mg] 2 792,5 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.05 piątek	(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-żyt, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, _</u>) <u>może zawierać: GLU-psz, _</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU-psz, _</u> herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,87 Wartość brutto [zł] 17,72 Energia kcal [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 335,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 38,9 Sód [mg] 2 499,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(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-żyt, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka wileńska 70 g roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,85 Energia kcal [kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 67,8 Sód [mg] 2 458 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g rukola. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, _</u>) <u>może zawierać: GLU-psz, _</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU-psz, _</u> herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,56 Wartość brutto [zł] 18,44 Energia kcal [kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 769,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziem(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 brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,95 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 029,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 675,5 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,94 Wartość brutto [zł] 15,69 Energia kcal [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 634 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.06 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por bruksełka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>DWU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,65 Wartość brutto [zł] 18,55 Energia kcal [kcal] 1 939,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 782,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz. ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,69 Wartość brutto [zł] 15,44 Energia kcal [kcal] 2 032 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 757,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz.y. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,07 Wartość brutto [zł] 12,69 Energia kcal [kcal] 1 818,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 145,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025.12.07 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz. ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</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-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,38 Wartość brutto [zł] 15,11 Energia kcal [kcal] 1 941,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 244,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 19,5 Sód [mg] 2 864,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.08 poniedziałek	(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>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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-kolacja(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, rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,1 Wartość brutto [zł] 14,84 Energia kcal [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 53,2 Sód [mg] 2 738,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(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-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>)	kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,61 Wartość brutto [zł] 14,32 Energia kcal [kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 67,3 Sód [mg] 2 464,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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, 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>) sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(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, rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,89 Wartość brutto [zł] 16,7 Energia kcal [kcal] 1 833 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 258,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 955,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2025.12.09 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,99 Wartość brutto [zł] 21,02 Energia kcal [kcal] 2 811,4 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 402,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 885,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 13,25 Wartość brutto [zł] 13,93 Energia kcal [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 353,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 803,3 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.12.01 do dnia 2025.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.09 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u> ,)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> ,) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,93 Wartość brutto [zł] 16,74 Energia kcal [kcal] 1 862,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 3 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> ,) dżem 50 g roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u> ,) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) ser topiony 50 g (<u>MLE</u> ,) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,74 Wartość brutto [zł] 18,64 Energia kcal [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 351,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 54,8 Sód [mg] 2 711 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> ,) dżem 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,87 Wartość brutto [zł] 14,57 Energia kcal [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 340,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 50,6 Sód [mg] 2 407,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
2025.12.10 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> ,) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u> ,) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u> ,) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) ser topiony 50 g (<u>MLE</u> ,) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,88 Wartość brutto [zł] 18,79 Energia kcal [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 292 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 941,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2