

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.11.11 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab. panier. pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz. z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) buraczki got. na zimno(7) 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 kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,69 Wartość brutto [zł] 19,64 Energia kcal [kcal] 2 355,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 335,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 3 457,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	(2)Dieta latwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połowica drob. 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 buraczki got. na zimno(7) 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 drob. i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,71 Wartość brutto [zł] 16,52 Energia kcal [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 62,9 Sód [mg] 2 579,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(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 ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab. panier. pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz. z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) buraczki got. na zimno(7) 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 267,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 3 574,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2024.11.12 wtorek	(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, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z jaj ze szczypt.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sytko (1,11,7) 1 Por sał. z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) bruszelka gotowana(1) 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>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,65 Wartość brutto [zł] 18,56 Energia kcal [kcal] 2 479,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 368,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 49,1 Sód [mg] 2 599,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
	(2)Dieta latwostrawna	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlekiem, piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone (1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sytko (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(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,78 Wartość brutto [zł] 12,38 Energia kcal [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 790,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

2024.11.12 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szcyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,92 Wartość brutto [zł] 18,82 Energia kcal [kcal] 2 128,9 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 20,1 Sód [mg] 3 041,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, 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	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,66 Wartość brutto [zł] 19,59 Energia kcal [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 290 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 759,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2024.11.13 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, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,23 Wartość brutto [zł] 16,01 Energia kcal [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 290,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 1 942,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) potrawka z drobiu 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>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</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, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,8 Wartość brutto [zł] 18,7 Energia kcal [kcal] 1 841,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 223,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 685,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2024.11.14 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) 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 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(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 489,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2024.11.14 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>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 makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,43 Wartość brutto [zł] 13,06 Energia kcal [kcal] 1 961 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 2 226,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 sał.z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 1 941,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 876,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2024.11.15 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, 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>) kopytka(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,58 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 422 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 79,3 Sód [mg] 2 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(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>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(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>) 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,63 Wartość brutto [zł] 15,38 Energia kcal [kcal] 2 079,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 72,7 Sód [mg] 2 055,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 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 sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por brukselka gotowana(1) 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 papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,42 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 3 214,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

2024.11.16 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) poledwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,49 Wartość brutto [zł] 19,43 Energia kcal [kcal] 1 996,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 240,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 770 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(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 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,79 Wartość brutto [zł] 17,65 Energia kcal [kcal] 1 946,8 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 236,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) poledwica sopocka 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>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,95 Energia kcal [kcal] 1 871,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 205,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 882,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2024.11.17 niedziela	(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>) 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 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, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,83 Energia kcal [kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 502,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,79 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 252,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 526,9 Błonnik pokarmowy [g] 19

2024.11.17 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 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, JAJ, SOJ,</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,94 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 1 901,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 246,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 589,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2024.11.18 poniedziałek	(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>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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>) 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 jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 55,8 Sód [mg] 2 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2024.11.18 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>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 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 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,35 Wartość brutto [zł] 16,13 Energia kcal [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 60,8 Sód [mg] 2 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2024.11.18 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 ogórki 50 g rzodkiewka 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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>) 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 jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 19,29 Energia kcal [kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 2 848,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024.11.19 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera z papr. św, ogór. św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,56 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 2 434 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 54,5 Sód [mg] 3 210,1 Błonnik pokarmowy [g] 39

2024.11.19 wtorek	(2)Dieta łatwowstrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,75 Wartość brutto [zł] 13,42 Energia kcal [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 344,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 803,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</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 ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,58 Energia kcal [kcal] 1 705,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 241,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 3 514,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2024.11.20 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,43 Wartość brutto [zł] 17,27 Energia kcal [kcal] 2 461,9 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 56,8 Sód [mg] 2 757,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(2)Dieta łatwowstrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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 krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</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 z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por Jaja got.na miękko (2,2WE) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,89 Wartość brutto [zł] 14,59 Energia kcal [kcal] 2 040 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 291,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 53,8 Sód [mg] 2 419,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
	(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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) 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>) pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,89 Wartość brutto [zł] 18,8 Energia kcal [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 3 076,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3