

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-06-21 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,87 Wartość brutto [zł] 15,64 Energia kcal [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 244,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 50,4 Sód [mg] 2 143,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	(D02) Dieta łatwstrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por (<u>SEL.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,75 Wartość brutto [zł] 13,4 Energia kcal [kcal] 2 037 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 64,1 Sód [mg] 2 012,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.piecz.wo,masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 13,98 Wartość brutto [zł] 14,7 Energia kcal [kcal] 1 789 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 213,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 23,7 Sód [mg] 2 210,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2026-06-22 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(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 ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE.</u>) roszponka 5 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) łazanki got.z kapustą białą i szynką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 59,3 Sód [mg] 2 719,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	(D02) Dieta łatwstrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(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 (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,89 Wartość brutto [zł] 17,76 Energia kcal [kcal] 2 077,5 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 267,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 176,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-22 poniedziałek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE.</u>) roszponka 5 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sał z kap.białej,march(3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,94 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia kcal [kcal] 1 847,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 212,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 25,7 Sód [mg] 2 941,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2026-06-23 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 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>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,01 Wartość brutto [zł] 19,99 Energia kcal [kcal] 2 826,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 376,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 107,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlekiem,piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa botwinka(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpety woł.gotowane (2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,51 Energia kcal [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 354,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 1 980,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 21,7 Sód [mg] 2 194,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2026-06-24 środa	(D01)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>) kurczak gotowany 70 g rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 5 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) Warzywa pieczone z ziemniakami (1,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,61 Energia kcal [kcal] 2 263,4 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 51,6 Sód [mg] 2 311 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	(D02) 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>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 13,61 Wartość brutto [zł] 14,3 Energia kcal [kcal] 2 159,9 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 1 869,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 5 g Arbuz 200 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z marchwii i jablek z kefirem (3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) brokuły got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 244,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 21,8 Sód [mg] 2 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,72 Wartość brutto [zł] 16,53 Energia kcal [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 291,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2026-06-25 czwartek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 13,91 Wartość brutto [zł] 14,62 Energia kcal [kcal] 1 955,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 49 Sód [mg] 2 211,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,72 Wartość brutto [zł] 16,54 Energia kcal [kcal] 1 811,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 232,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 23,1 Sód [mg] 2 532,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
2026-06-26 piątek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ryż gotowany z polewą truskaw.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rukola. 5 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,67 Wartość brutto [zł] 16,48 Energia kcal [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 353,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 72 Sód [mg] 2 235,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	(D02) 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>) pasta z twarogu z salata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ryż gotowany z polewą truskaw.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB, _</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,01 Wartość brutto [zł] 15,78 Energia kcal [kcal] 2 037,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 72,6 Sód [mg] 2 175,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por salata ziel (1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB, _</u>) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 18,81 Wartość brutto [zł] 19,77 Energia kcal [kcal] 1 580,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 195,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 051,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(D01) Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1) śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, _</u>) dżem 50 g salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 18,47 Wartość brutto [zł] 19,46 Energia kcal [kcal] 2 076,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 60,1 Sód [mg] 2 422,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2026-06-27 sobota	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, _</u>) dżem 50 g salata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia kcal [kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 250,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 62,2 Sód [mg] 2 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g salata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sał.z march i selera .(3) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, _</u>) indyk gotowany 50 g salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 19,41 Wartość brutto [zł] 20,42 Energia kcal [kcal] 1 933,5 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 205,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 824,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jabłkami(1) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,98 Wartość brutto [zł] 18,91 Energia kcal [kcal] 1 894,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 65,5 Sód [mg] 2 045 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2) 1 Por (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,97 Wartość brutto [zł] 16,79 Energia kcal [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 61,3 Sód [mg] 2 020,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.piecz. masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jabłkami(1) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,34 Wartość brutto [zł] 18,23 Energia kcal [kcal] 1 684,1 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 203,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 25,9 Sód [mg] 2 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<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>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,26 Wartość brutto [zł] 17,1 Energia kcal [kcal] 1 794,2 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 241,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 47,6 Sód [mg] 2 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2026-06-29 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<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>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,22 Wartość brutto [zł] 12,85 Energia kcal [kcal] 1 925,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 248,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 140,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU-jęc.</u> <u>GLU-żył.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,53 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 1 577 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 196 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 20,4 Sód [mg] 2 491,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lonym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,89 Wartość brutto [zł] 19,87 Energia kcal [kcal] 2 934,5 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 375,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sacharoza [g] 54,8 Sód [mg] 2 630,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lonym 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 wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa botwinka(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,12 Energia kcal [kcal] 2 556 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 55,2 Sód [mg] 2 628 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,49 Energia kcal [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 245 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 2 674,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2