

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.12.11 czwartek	(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 żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</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>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,45 Wartość brutto [zł] 15,2 Energia kcal [kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 44,5 Sód [mg] 2 561,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</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] 10,38 Wartość brutto [zł] 10,92 Energia kcal [kcal] 1 847,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 739,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</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>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia kcal [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 22,7 Sód [mg] 2 857,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
2025.12.12 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-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) jogur owocowy 1 szt (<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 tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, _</u>) rukola. 10 g ogórki 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] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,88 Energia kcal [kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 804,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) 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>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) jogur owocowy 1 szt (<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>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,07 Wartość brutto [zł] 12,69 Energia kcal [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 76,9 Sód [mg] 2 399,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.12 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, _</u>) rukola. 10 g ogórki 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] 19,46 Wartość brutto [zł] 20,44 Energia kcal [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 280,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 22,3 Sód [mg] 3 163,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) rukola. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) buraczki 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por roszponka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,19 Wartość brutto [zł] 20,19 Energia kcal [kcal] 2 180 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 766,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 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] 16,93 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia kcal [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 249,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 234,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) rukola. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, 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, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por roszponka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,88 Wartość brutto [zł] 19,86 Energia kcal [kcal] 2 089,9 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 229,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 2 873,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.14 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,25 Wartość brutto [zł] 19,19 Energia kcal [kcal] 1 975,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 249 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 3 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-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,maslo- 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,12 Wartość brutto [zł] 17,99 Energia kcal [kcal] 1 881,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 37,9 Sód [mg] 2 509,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata. z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,85 Energia kcal [kcal] 1 885,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 3 195,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025.12.15 poniedziałek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) rukola. 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, łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-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, roszponka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 13,8 Wartość brutto [zł] 14,5 Energia kcal [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 458 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem.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 banan 200 g	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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 20 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] 13,06 Wartość brutto [zł] 13,74 Energia kcal [kcal] 2 006,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 437,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.15 poniedziałek	(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 koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rukola. 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 koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-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, GLU-psz, rozspanka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,13 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 280,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 791,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) 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 kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 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, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 2 726,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 367,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sacharoza [g] 55 Sód [mg] 2 713,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	(2)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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa peizanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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] 13,96 Wartość brutto [zł] 14,68 Energia kcal [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 347,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025.12.16 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 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, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,59 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 1 938,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 22,2 Sód [mg] 2 888,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.17 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE, _</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kefir 200 g (<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 kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g ogórki 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] 16,13 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 2 498,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 997 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	(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>) 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>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,27 Wartość brutto [zł] 13,97 Energia kcal [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 53,3 Sód [mg] 2 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
	(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 z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) sałatka mizeria(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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g ogórki 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] 16,83 Wartość brutto [zł] 17,69 Energia kcal [kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 20,7 Sód [mg] 2 979,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
2025.12.18 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,03 Wartość brutto [zł] 17,91 Energia kcal [kcal] 2 299,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 334,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 3 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(2)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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</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] 12,68 Wartość brutto [zł] 13,34 Energia kcal [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 284,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 2 831,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.18 czwartek	(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 papryka 50 g ogórki 50 g Sniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 1 800,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 252,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 19,6 Sód [mg] 3 695,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Sniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,28 Wartość brutto [zł] 17,12 Energia kcal [kcal] 2 612,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 411,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 93,5 Sód [mg] 2 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) roszponka 20 g Sniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 14,65 Energia kcal [kcal] 2 395,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 385,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 91,2 Sód [mg] 2 122,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2025.12.19 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Sniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) poledwica drob. 70 g (<u>SOJ</u>) rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 971,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.12.11 do dnia 2025.12.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.20 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,03 Wartość brutto [zł] 15,79 Energia kcal [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 276,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 3 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) potrawka z drobiu gotowana(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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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] 13,28 Wartość brutto [zł] 13,96 Energia kcal [kcal] 1 870,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 609,7 Błonnik pokarmowy [g] 20
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,1 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 1 944,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 3 442,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1