

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-03-11 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>) szynka wieprzowa gotowana 70 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,87 Wartość brutto [zł] 21,93 Energia kcal [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 656,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,38 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 37,7 Sód [mg] 2 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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>) sał.z pory i jabłka.(6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,01 Wartość brutto [zł] 21,03 Energia kcal [kcal] 1 771,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 206,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 732,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2026-03-12 czwartek	(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>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) kasza jęcz.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 soczewicy (1,6) 1 Por kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,21 Wartość brutto [zł] 21,24 Energia kcal [kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 344,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 59,6 Sód [mg] 2 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(2)Dieta łatwowstrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) pulpety woł.gotowane (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,78 Wartość brutto [zł] 15,51 Energia kcal [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 68,2 Sód [mg] 2 201,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

2026-03-12 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>) pasta z jaj ze szczypr.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) indyk gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pulpety woł.gotowane (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jęcz.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 soczewicy (1,6) 1 Por kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,78 Wartość brutto [zł] 18,7 Energia kcal [kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 253 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 621,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 17,14 Energia kcal [kcal] 2 511,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 361,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 2 543,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2026-03-13 piątek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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, GLU-żył</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 12,93 Wartość brutto [zł] 13,59 Energia kcal [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 62 Sód [mg] 2 143,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, 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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość brutto [zł] 18,33 Energia kcal [kcal] 1 925 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 250,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 13,1 Sód [mg] 2 669,6 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u>) kurczak gotowany 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,05 Wartość brutto [zł] 17,94 Energia kcal [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 278,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 39,7 Sód [mg] 2 894,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(2)Dieta łatwostrawna	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE,</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(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>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,98 Energia kcal [kcal] 1 853,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u>) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,6 Energia kcal [kcal] 1 855,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 978,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
2026-03-15 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,57 Energia kcal [kcal] 1 939 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 244,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 53 Sód [mg] 2 200,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,14 Energia kcal [kcal] 1 777,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 245,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 53,3 Sód [mg] 2 147,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.,pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, 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 march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobi.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,83 Wartość brutto [zł] 17,71 Energia kcal [kcal] 1 772,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 202,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 435 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(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>) kurczak gotowany 70 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g papryka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,55 Wartość brutto [zł] 18,44 Energia kcal [kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 51,7 Sód [mg] 2 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-03-16 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) dżem 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,9 Wartość brutto [zł] 13,56 Energia kcal [kcal] 2 016,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 303,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 71,4 Sód [mg] 1 811,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 70 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z sera ż. groszku i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g Gruszka 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g papryka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,39 Wartość brutto [zł] 18,29 Energia kcal [kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 262,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 25,6 Sód [mg] 2 563,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026-03-17 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,89 Energia kcal [kcal] 2 846,2 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 365,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sacharoza [g] 52,5 Sód [mg] 2 645,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(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>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,73 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 50,6 Sód [mg] 2 723,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) 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-żył, _</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,19 Wartość brutto [zł] 18,06 Energia kcal [kcal] 1 998 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 238,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 2 795,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2026-03-18 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 fasoli (1) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,74 Wartość brutto [zł] 18,63 Energia kcal [kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 350,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 36
	(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 z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,77 Wartość brutto [zł] 15,51 Energia kcal [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 039,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

2026-03-18 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) kurczak gotowany 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 fasoli (1) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 17,54 Wartość brutto [zł] 18,44 Energia kcal [kcal] 1 866,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 485,2 Błonnik pokarmowy [g] 43
	(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>) pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE</u>) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 17,44 Wartość brutto [zł] 18,32 Energia kcal [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 296,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) indyk gotowany 70 g 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 gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 14,5 Wartość brutto [zł] 15,25 Energia kcal [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 37,3 Sód [mg] 2 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
2026-03-19 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>) pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) indyk gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 17,29 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 2 017,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 2 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7

2026-03-20 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL,</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 (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,93 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 43,9 Sód [mg] 2 461,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperkowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) indyk gotowany 50 g dżem 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 13,86 Wartość brutto [zł] 14,57 Energia kcal [kcal] 1 967,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 310,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 67,9 Sód [mg] 2 126,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL,</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-żyt,</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g roszponka 5 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,79 Wartość brutto [zł] 18,69 Energia kcal [kcal] 1 885 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 277,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 20,4 Sód [mg] 2 585,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8