

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.09.21 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,71 Wartość brutto [zł] 19,66 Energia kcal [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 682,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,67 Wartość brutto [zł] 17,52 Energia kcal [kcal] 1 849,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 106,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,56 Wartość brutto [zł] 19,5 Energia kcal [kcal] 1 861,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 217,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 2 770,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2024.09.22 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab dusz.w jarz.(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) sos koperkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 269,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 974,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,35 Wartość brutto [zł] 15,08 Energia kcal [kcal] 1 848,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 436,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

2024.09.22 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab dusz. w jarz.(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) sos koperkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,72 Energia kcal [kcal] 2 008,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 238,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 3 061,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2024.09.23 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,8 Energia kcal [kcal] 2 463,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 344,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 57,9 Sód [mg] 2 165,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2024.09.23 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,14 Wartość brutto [zł] 12,76 Energia kcal [kcal] 1 867,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 71,1 Sód [mg] 2 393,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
2024.09.24 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kap. białej, march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,1 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 580,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2024.09.24 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,49 Wartość brutto [zł] 19,44 Energia kcal [kcal] 2 735,9 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 362,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 571 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

2024.09.24 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>)	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,19 Wartość brutto [zł] 17,03 Energia kcal [kcal] 2 515,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 452,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, </u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, </u>) 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,62 Wartość brutto [zł] 19,57 Energia kcal [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 899,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2024.09.25 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, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) kefir 200 g (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,12 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 2 750,6 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 363,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 859,2 Błonnik pokarmowy [g] 38
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,8 Wartość brutto [zł] 15,55 Energia kcal [kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 287,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 738 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,72 Wartość brutto [zł] 18,61 Energia kcal [kcal] 2 133,5 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 12,4 Sód [mg] 2 794,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5

2024.09.26 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,13 Wartość brutto [zł] 20,11 Energia kcal [kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 45,7 Sód [mg] 2 451,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,93 Wartość brutto [zł] 15,7 Energia kcal [kcal] 2 007,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,52 Wartość brutto [zł] 21,57 Energia kcal [kcal] 2 089,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 275,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 849,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024.09.27 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) 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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,88 Wartość brutto [zł] 17,74 Energia kcal [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 336,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 71,3 Sód [mg] 2 365,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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(2) 1 Por (<u>GLU</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- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 67,5 Sód [mg] 2 049,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

2024.09.27 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>pasta z jaj ze szcyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kawa z ml.,pieczywo,maslo (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g</p>	<p>zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por</p>	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,maslo(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 18,65 Wartość brutto [zł] 19,59 Energia kcal [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 278,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 20 Sód [mg] 2 563,1 Błonnik pokarmowy [g] 40</p>
	(1)Dieta podstawowa	<p>herbata z cytryną,pieczywo,maslo(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por</p>	<p>herbata z cytryną,pieczywo,maslo(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 20,4 Wartość brutto [zł] 21,44 Energia kcal [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 698 Błonnik pokarmowy [g] 25,3</p>
2024.09.28 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,maslo(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica drob. 50 g salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>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,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por</p>	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,maslo(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,93 Energia kcal [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 260,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 61,8 Sód [mg] 2 213,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4</p>
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,maslo(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por</p>	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,maslo(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 20,24 Wartość brutto [zł] 21,28 Energia kcal [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 213,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 2 785,8 Błonnik pokarmowy [g] 26</p>
2024.09.29 niedziela	(1)Dieta podstawowa	<p>herbata z cytryną,pieczywo,maslo(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por</p>	<p>herbata z cytryną,pieczywo,maslo(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jajka 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 16,11 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 1 988,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 983,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1</p>

2024.09.29 niedziela	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,68 Wartość brutto [zł] 15,43 Energia kcal [kcal] 1 754,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 434,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,97 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 1 792,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 213,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 3 012,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024.09.30 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>) łazanki got.z kapusta białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,05 Wartość brutto [zł] 14,78 Energia kcal [kcal] 2 412,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 363,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 55,9 Sód [mg] 2 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,75 Wartość brutto [zł] 13,41 Energia kcal [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 71,2 Sód [mg] 2 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>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>) sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,1 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 1 906,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 792 Błonnik pokarmowy [g] 35,6