

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.10.11 do dnia 2024.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.10.11 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,4 Wartość brutto [zł] 17,25 Energia kcal [kcal] 2 296,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 73,8 Sód [mg] 2 466,2 Błonnik pokarmowy [g] 33
	(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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 10 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] 14,59 Wartość brutto [zł] 15,34 Energia kcal [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 327 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 72,3 Sód [mg] 2 451,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU</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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,29 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 1 889,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 252,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 2 560,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024.10.12 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,39 Wartość brutto [zł] 16,19 Energia kcal [kcal] 1 891,5 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 260,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 843,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	(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>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos 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,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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 14,66 Energia kcal [kcal] 1 871,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,5 Sacharoza [g] 62,3 Sód [mg] 2 164,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.10.11 do dnia 2024.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.10.12 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) polędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por sał.z march i selera.(11) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,84 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 1 767,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 225,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 956,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE</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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,6 Wartość brutto [zł] 20,6 Energia kcal [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 924,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE</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 pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</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, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE</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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,78 Wartość brutto [zł] 18,68 Energia kcal [kcal] 1 909,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 251,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 493,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
2024.10.13 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 ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE</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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,45 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia kcal [kcal] 1 963 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 221,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 3 012 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	(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 ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE</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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,45 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia kcal [kcal] 1 963 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 221,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 3 012 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.10.11 do dnia 2024.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.10.14 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>) salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por salata 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] 15,09 Wartość brutto [zł] 15,86 Energia kcal [kcal] 2 217,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 305,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(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>) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,84 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 59,9 Sód [mg] 2 450 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	(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 salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) sał z 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>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por salata 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] 18,77 Wartość brutto [zł] 19,73 Energia kcal [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 278,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 734,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2024.10.15 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>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel (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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) salata 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] 15,52 Wartość brutto [zł] 16,33 Energia kcal [kcal] 2 775,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 370,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 59,1 Sód [mg] 2 416,8 Błonnik pokarmowy [g] 38
	(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, MLE</u>) szynka kons. 50 g salata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,98 Energia kcal [kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 357,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 431,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2024.10.15 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 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>) 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] 15,67 Wartość brutto [zł] 16,46 Energia kcal [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 737,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,44 Wartość brutto [zł] 18,32 Energia kcal [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 3 017,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2024.10.16 środa	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,39 Wartość brutto [zł] 14,07 Energia kcal [kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 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 sał.z march i selera ,(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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>) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,22 Wartość brutto [zł] 18,1 Energia kcal [kcal] 1 857,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 258 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 3 174,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2024.10.17 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 zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g		Wartość netto [zł] 18,54 Wartość brutto [zł] 19,48 Energia kcal [kcal] 2 258,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 464,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 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	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,6) 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] 14,89 Wartość brutto [zł] 15,66 Energia kcal [kcal] 2 135 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 43,9 Sód [mg] 2 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 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] 20,04 Wartość brutto [zł] 21,06 Energia kcal [kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 254,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 22,9 Sód [mg] 2 932,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2024.10.18 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, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, 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(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 pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plasterach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,83 Wartość brutto [zł] 17,7 Energia kcal [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 392,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 80,8 Sód [mg] 2 697,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.10.11 do dnia 2024.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.10.18 piątek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 barszcz zabieleny (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(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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 16,29 Energia kcal [kcal] 2 469,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 391,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 98,7 Sód [mg] 2 158,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	(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>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 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>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) <u>może zawierać: GLU, _</u> sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,05 Wartość brutto [zł] 17,93 Energia kcal [kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 279,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 794,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
2024.10.19 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica sopocka 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 ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 1 873,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 239,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<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>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,13 Wartość brutto [zł] 16,95 Energia kcal [kcal] 1 743,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 231,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.10.11 do dnia 2024.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.10.19 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g jajka 1 szt (<u>JAJ, MLE</u>) pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, MLE</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 1 767,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 209 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 12,9 Sód [mg] 2 443,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, MLE</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, MLE</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, MLE</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, MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,64 Wartość brutto [zł] 18,54 Energia kcal [kcal] 2 040,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 260,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 873,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, MLE</u>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, MLE</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, MLE, SEL, MLE</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 14,66 Energia kcal [kcal] 1 871,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,5 Sacharoza [g] 62,3 Sód [mg] 2 164,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	(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 ser żółty 50 g (<u>MLE, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, MLE</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, MLE</u>) sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, MLE</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, MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,09 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 1 916,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 225,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 2 986 Błonnik pokarmowy [g] 32