

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.07.11 do dnia 2024.07.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.07.11 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>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) kotlet schab.panier.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>) sał ziel.z kefirem(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>) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,47 Wartość brutto [zł] 17,31 Energia kcal [kcal] 2 275,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 340,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 462,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	(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 z indyka 50 g salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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] 13,95 Wartość brutto [zł] 14,66 Energia kcal [kcal] 1 917,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 39,8 Sód [mg] 2 197,7 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 ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</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>) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 1 878,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 622,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024.07.12 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos owocowy.(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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,73 Energia kcal [kcal] 2 702,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 417,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 80 Sód [mg] 3 054,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(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 pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pierogi leniwe (7) 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>) szynka kons. 70 g salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 380,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 76 Sód [mg] 2 834,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024.07.12 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g połudwica drob. 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,06 Energia kcal [kcal] 1 983,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 18,4 Sód [mg] 3 469,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>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>) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,91 Wartość brutto [zł] 20,92 Energia kcal [kcal] 2 116,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 244,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sacharoza [g] 45,7 Sód [mg] 2 875,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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 ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>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 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] 17,22 Wartość brutto [zł] 18,09 Energia kcal [kcal] 1 949,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 233,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2024.07.13 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>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>) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,36 Wartość brutto [zł] 21,39 Energia kcal [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 210,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 2 988,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2024.07.14 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 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 papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki dusz.(1) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 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] 18,39 Wartość brutto [zł] 19,33 Energia kcal [kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 778,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	(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>) połędwica drob. 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>) 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, _</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,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,03 Wartość brutto [zł] 15,8 Energia kcal [kcal] 1 836,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,1 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 2 052 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	(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 papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por 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 ogórki 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] 18,24 Wartość brutto [zł] 19,17 Energia kcal [kcal] 1 907,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 219,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 2 866,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2024.07.15 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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) lecz(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, 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 kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość brutto [zł] 17,88 Energia kcal [kcal] 2 482,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 360,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 501 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	(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 botwinka(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 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 kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,73 Wartość brutto [zł] 15,49 Energia kcal [kcal] 2 184 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 329,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 75,1 Sód [mg] 2 416,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

2024.07.15 poniedziałek	(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 jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) leczo(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,05 Wartość brutto [zł] 16,77 Energia kcal [kcal] 2 087,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 855,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	(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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 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 drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) 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 plasterach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 20,13 Energia kcal [kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 342,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sacharoza [g] 51,7 Sód [mg] 2 627 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
2024.07.16 wtorek	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 (<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 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 plasterach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,85 Energia kcal [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 335,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 48 Sód [mg] 2 516,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 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(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 plasterach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,68 Wartość brutto [zł] 20,69 Energia kcal [kcal] 1 851,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 3 032,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2024.07.17 środa	(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>) 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 ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sał ziel.z kefirem(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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,82 Wartość brutto [zł] 17,69 Energia kcal [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 351,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 59 Sód [mg] 2 398,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	(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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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 z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,08 Wartość brutto [zł] 14,8 Energia kcal [kcal] 1 942,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 294,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 2 588,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
	(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 ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,55 Energia kcal [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 691,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
2024.07.18 czwartek	(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, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) buraczki got.na zimno(7) 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 drobiu i jarzyn (1) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,73 Wartość brutto [zł] 19,68 Energia kcal [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 45,7 Sód [mg] 2 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(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 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.na zimno(7) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,33 Wartość brutto [zł] 15,06 Energia kcal [kcal] 1 925,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 251,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 17

2024.07.18 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por 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 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] 19,93 Wartość brutto [zł] 20,93 Energia kcal [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 253,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 747,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Arbuz 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 14,59 Wartość brutto [zł] 15,33 Energia kcal [kcal] 2 146,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 65,8 Sód [mg] 3 102,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024.07.19 piątek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(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 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(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,38 Wartość brutto [zł] 14,08 Energia kcal [kcal] 2 277,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 345,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 78,3 Sód [mg] 2 847,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 18,12 Energia kcal [kcal] 1 742,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 3 447,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

2024.07.20 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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] 18,44 Wartość brutto [zł] 19,39 Energia kcal [kcal] 1 896,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 671,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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>) połędwica drob. 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>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,86 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 1 827,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 262,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,2 Sacharoza [g] 57,9 Sód [mg] 2 139,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</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>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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(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] 18,89 Wartość brutto [zł] 19,85 Energia kcal [kcal] 1 772,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 217,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 15,1 Sód [mg] 2 783,9 Błonnik pokarmowy [g] 29