4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika SP ZOZ ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-11-01 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z ogórkiem św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE**	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** buraczki z jablkami(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,51** **Wartość brutto [zł] 19,44** **Energia kcal [kcal] 2 134,7** **Białko ogółem [g] 110,1** **Tłuszcz [g] 73,7** **Węglowodany ogółem [g] 262,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4** **suma cukrów prostych [g] 81,2** **Sód [mg] 2 373,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE**	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jablkami(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,4** **Wartość brutto [zł] 15,13** **Energia kcal [kcal] 1 990,5** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 234,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 76,1** **Sód [mg] 2 341,7** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z ogórkiem św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jablkami(2) 1 Por sał.z march i selera .(3) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,2** **Wartość brutto [zł] 19,14** **Energia kcal [kcal] 1 771,9** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 47,1** **Węglowodany ogółem [g] 235,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 48** **Sód [mg] 2 380,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**
2026-11-02 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kurczakiem(1) 1 Por indyk gotowany 30 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,13** **Wartość brutto [zł] 21,15** **Energia kcal [kcal] 2 142,3** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Sód [mg] 3 066,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielany (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,89** **Wartość brutto [zł] 14,6** **Energia kcal [kcal] 1 940,7** **Białko ogółem [g] 114,5** **Tłuszcz [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 257,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 90,5** **Sód [mg] 2 148,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-02 poniedziałek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** rukola. 5 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g Gruszka 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał.z kap kisz.(3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kurczakiem(1) 1 Por indyk gotowany 30 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,12** **Wartość brutto [zł] 21,15** **Energia kcal [kcal] 2 139,1** **Białko ogółem [g] 127,3** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 259,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2** **suma cukrów prostych [g] 37,3** **Sód [mg] 2 802,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**
2026-11-03 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GOR** kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,32** **Wartość brutto [zł] 22,4** **Energia kcal [kcal] 2 250,9** **Białko ogółem [g] 138,5** **Tłuszcz [g] 79,2** **Węglowodany ogółem [g] 272** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 70** **Sód [mg] 2 128** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por potrawka z woł- jarz.gotowana(2) 1 Por ryż gotowany na sypko (1,2) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,04** **Wartość brutto [zł] 17,9** **Energia kcal [kcal] 1 975** **Białko ogółem [g] 114,1** **Tłuszcz [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 241,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Sód [mg] 2 393,4** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GOR** kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L naturalny 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,59** **Wartość brutto [zł] 22,68** **Energia kcal [kcal] 2 058,3** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 249,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2** **suma cukrów prostych [g] 43,6** **Sód [mg] 2 418,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4**
2026-11-04 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por Warzywa pieczone z ziemniakami(1,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por roszponka 5 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,69** **Wartość brutto [zł] 19,64** **Energia kcal [kcal] 2 043,1** **Białko ogółem [g] 131,3** **Tłuszcz [g] 70,6** **Węglowodany ogółem [g] 235,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8** **suma cukrów prostych [g] 61,3** **Sód [mg] 2 557,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-04 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2) 1 Por pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Dynia pieczona (1,2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,76** **Wartość brutto [zł] 14,46** **Energia kcal [kcal] 1 913,4** **Białko ogółem [g] 125,3** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 222,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2** **suma cukrów prostych [g] 61,9** **Sód [mg] 2 353,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Dynia pieczona (1,2) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,3,010) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por roszponka 5 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,5** **Wartość brutto [zł] 19,44** **Energia kcal [kcal] 2 137,9** **Białko ogółem [g] 138,9** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 257,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 35,9** **Sód [mg] 2 600** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
2026-11-05 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** paprykarz z ryby(1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,72** **Wartość brutto [zł] 20,72** **Energia kcal [kcal] 2 160,2** **Białko ogółem [g] 140,4** **Tłuszcz [g] 75,7** **Węglowodany ogółem [g] 241,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 58,6** **Sód [mg] 2 647,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,2** **Wartość brutto [zł] 15,98** **Energia kcal [kcal] 1 852** **Białko ogółem [g] 134** **Tłuszcz [g] 50,5** **Węglowodany ogółem [g] 227,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19** **suma cukrów prostych [g] 62,6** **Sód [mg] 2 649** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** paprykarz z ryby(1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,39** **Wartość brutto [zł] 21,43** **Energia kcal [kcal] 2 028,1** **Białko ogółem [g] 137,7** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 224,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6** **suma cukrów prostych [g] 32,2** **Sód [mg] 3 018,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-06 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b. z papryką i kuk.z orzechami(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR, GLU-jęc** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 20,1** **Wartość brutto [zł] 21,13** **Energia kcal [kcal] 1 967,4** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 55,3** **Węglowodany ogółem [g] 289,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7** **suma cukrów prostych [g] 80,6** **Sód [mg] 2 645,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 15,58** **Wartość brutto [zł] 16,37** **Energia kcal [kcal] 1 748,4** **Białko ogółem [g] 90,2** **Tłuszcz [g] 41,5** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 81,5** **Sód [mg] 2 101,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b. z papryką i kuk.z orzechami(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR, ORZ** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR, GLU-jęc** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 21,12** **Wartość brutto [zł] 22,19** **Energia kcal [kcal] 2 015,1** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 269,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sód [mg] 2 951,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2**
2026-11-07 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(1) 1 Por klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką i orzechami(1) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,31** **Wartość brutto [zł] 18,21** **Energia kcal [kcal] 1 900,6** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 259,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Sód [mg] 2 377,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** indyk gotowany 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL, GLU-jęc** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,2** **Wartość brutto [zł] 16** **Energia kcal [kcal] 1 820,7** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 45,2** **Węglowodany ogółem [g] 258,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 69,3** **Sód [mg] 2 339,8** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-07 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką i orzechami(1) 1 Por, Zawiera: **ORZ-zie, ORZ** szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,28** **Wartość brutto [zł] 18,17** **Energia kcal [kcal] 1 828,6** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 56,4** **Węglowodany ogółem [g] 239,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 33,9** **Sód [mg] 2 588,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1**
2026-11-08 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 g	zupa ryżowa(1) 1 Por bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem, pomid.i orzechami(1,3,010) 1 Por, Zawiera: **GOR, ORZ** marchew gotowana (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,12** **Wartość brutto [zł] 20,1** **Energia kcal [kcal] 1 619,3** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 51,8** **Węglowodany ogółem [g] 192,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 34** **Sód [mg] 2 102,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** dżem 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,81** **Wartość brutto [zł] 16,61** **Energia kcal [kcal] 1 515,8** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 41,6** **Węglowodany ogółem [g] 198,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19** **suma cukrów prostych [g] 46** **Sód [mg] 2 106** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g Śliwka 100 g	zupa ryżowa(1) 1 Por bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem, pomid.i orzechami(1,3,010) 1 Por, Zawiera: **GOR, ORZ** sał.z march i selera .(3) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,01** **Wartość brutto [zł] 21,03** **Energia kcal [kcal] 1 655,8** **Białko ogółem [g] 111,1** **Tłuszcz [g] 51,8** **Węglowodany ogółem [g] 198,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 26,8** **Sód [mg] 2 327,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26**
2026-11-09 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por spagetti z sosem bolońskim (1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,09** **Wartość brutto [zł] 16,91** **Energia kcal [kcal] 1 937,4** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 49,4** **Węglowodany ogółem [g] 282,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sód [mg] 2 060** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-09 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jablkami(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 12,14** **Wartość brutto [zł] 12,77** **Energia kcal [kcal] 1 676** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 37,4** **Węglowodany ogółem [g] 243,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Sód [mg] 2 181,4** **Błonnik pokarmowy [g] 15,8**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por potrawka z woł- jarz.gotowana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki z jablkami(2) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,28** **Wartość brutto [zł] 21,3** **Energia kcal [kcal] 1 698,7** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 46,7** **Węglowodany ogółem [g] 228,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Sód [mg] 2 423,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**
2026-11-10 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Pasta z soczewicy (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,17** **Wartość brutto [zł] 19,12** **Energia kcal [kcal] 2 191,1** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 63,7** **Węglowodany ogółem [g] 321,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 79,3** **Sód [mg] 2 497,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,03** **Wartość brutto [zł] 16,86** **Energia kcal [kcal] 2 103,2** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 65,4** **Węglowodany ogółem [g] 275,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sód [mg] 2 408,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Pasta z soczewicy (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,47** **Wartość brutto [zł] 18,36** **Energia kcal [kcal] 1 706,4** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 42,9** **Węglowodany ogółem [g] 250** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2** **suma cukrów prostych [g] 44,3** **Sód [mg] 2 446,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone