

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.03.01 piątek	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 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 papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,09 Wartość brutto [zł] 18,14 Energia kcal [kcal] 2 004,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 48,1 Sód [mg] 2 239,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 14,36 Energia kcal [kcal] 1 986 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 562,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 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 papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,23 Wartość brutto [zł] 19,26 Energia kcal [kcal] 1 951 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 20 Sód [mg] 2 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
2024.03.02 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ogonówka 30 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,27 Wartość brutto [zł] 20,32 Energia kcal [kcal] 1 996,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 741,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,69 Wartość brutto [zł] 17,72 Energia kcal [kcal] 1 980 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

2024.03.02 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 30 g (<u>GLU, SOJ, SEL, _</u>) <u>może zawierać: MLE, GOR, _</u> ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>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 ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,59 Wartość brutto [zł] 20,62 Energia kcal [kcal] 1 872,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 208,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 853,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) południca sopočka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por szpinak gotowany(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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,31 Wartość brutto [zł] 18,35 Energia kcal [kcal] 1 926,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 263,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 2 379,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024.03.03 niedziela	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) południca 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>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,12 Energia kcal [kcal] 1 860,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2024.03.03 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) południca sopočka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość brutto [zł] 18,08 Energia kcal [kcal] 1 819,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 232,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 467,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024.03.04 poniedziałek	(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 z twarogu z rzodk. i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,07 Wartość brutto [zł] 16,12 Energia kcal [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 31

2024.03.04 poniedziałek	(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>) 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>) 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,17 Energia kcal [kcal] 2 153 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 144,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(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. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) sał.z kap kisz.(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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,14 Wartość brutto [zł] 17,15 Energia kcal [kcal] 1 807,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 241,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 12,9 Sód [mg] 2 641,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024.03.05 wtorek	(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por 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 ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,96 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 140,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 50,8 Sód [mg] 2 764 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,26 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 1 965,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 236 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(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 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,41 Wartość brutto [zł] 20,43 Energia kcal [kcal] 1 867,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 3 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2024.03.06 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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,64 Wartość brutto [zł] 20,69 Energia kcal [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 333,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 561,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
	(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 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,95 Wartość brutto [zł] 14,99 Energia kcal [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 038,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,87 Wartość brutto [zł] 20,89 Energia kcal [kcal] 2 155,7 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 20 Sód [mg] 2 787,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2024.03.07 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki 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>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,18 Wartość brutto [zł] 17,23 Energia kcal [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 61 Sód [mg] 2 480 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,78 Wartość brutto [zł] 11,81 Energia kcal [kcal] 1 863,2 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 287,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 779,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

2024.03.07 czwartek	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 30 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki dusz.(1) 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>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,48 Wartość brutto [zł] 17,53 Energia kcal [kcal] 1 865,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 776,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	(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 z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 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, może zawierać: GLU,</u>) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,31 Wartość brutto [zł] 18,36 Energia kcal [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 217,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2024.03.08 piątek	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone(1,2) 1 Por	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>) 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 (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,74 Wartość brutto [zł] 14,78 Energia kcal [kcal] 2 014,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 275,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 122,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2024.03.08 piątek	(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 ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	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, może zawierać: GLU,</u>) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,46 Wartość brutto [zł] 19,48 Energia kcal [kcal] 1 906 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 20,2 Sód [mg] 2 397 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024.03.09 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) poledwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por szpinak gotowany(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 rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,95 Wartość brutto [zł] 18,99 Energia kcal [kcal] 1 881 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 302 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024.03.09 sobota	(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 pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,05 Energia kcal [kcal] 1 882,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 242,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,7 Wartość brutto [zł] 18,72 Energia kcal [kcal] 1 774,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 389,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024.03.10 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>SEL,</u> <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki 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,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,78 Wartość brutto [zł] 20,82 Energia kcal [kcal] 1 951,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 254,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(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 ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka z indyka 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,07 Energia kcal [kcal] 1 781,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 247,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 16
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>SEL,</u> <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,52 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia kcal [kcal] 1 844,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 224 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 12,6 Sód [mg] 2 481 Błonnik pokarmowy [g] 28,7