

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-04-01 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u> ) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(1). 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,9 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 126,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sacharoza [g]</b> 44,3 <b>Sód [mg]</b> 2 920,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2,3,4) 1 Por indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,49 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 012,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Sacharoza [g]</b> 38,1 <b>Sód [mg]</b> 2 149,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) mandarynki 150 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(1). 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,14 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,01 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 817,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sacharoza [g]</b> 20 <b>Sód [mg]</b> 2 764,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4
2026-04-02 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,43 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,52 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 022,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sacharoza [g]</b> 38,6 <b>Sód [mg]</b> 2 132,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u> ) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,93 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,84 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 893,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sacharoza [g]</b> 42,3 <b>Sód [mg]</b> 2 320,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2

2026-04-02 czwartek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) karczuzak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 21,82 Wartość brutto [zł] 22,93 Energia kcal [kcal] 1 804,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 231,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 32
2026-04-03 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE,</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,66 Energia kcal [kcal] 2 268 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 358,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 78,3 Sód [mg] 2 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2026-04-03 piątek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 13,13 Wartość brutto [zł] 13,81 Energia kcal [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 338,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 73,8 Sód [mg] 1 834,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE,</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 18,22 Wartość brutto [zł] 19,15 Energia kcal [kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 22,9 Sód [mg] 2 728,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

2026-04-04 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) dżem 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pejzanka(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,95 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,73 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 133,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sacharoza [g]</b> 65,6 <b>Sód [mg]</b> 2 642,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6
	(D02) Dieta łatwastrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por ( <u>JAJ, RYB,</u> ) sałata ziel. 30 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,19 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,89 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 966,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Sacharoza [g]</b> 82,8 <b>Sód [mg]</b> 1 826,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa pejzanka(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,65 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,42 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 072,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Sacharoza [g]</b> 21,4 <b>Sód [mg]</b> 3 088 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2
2026-04-05 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) połędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) ćwikła mar. 20 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto-strucla makowa 100 g ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: ORZ,</u> ) mandarynki 150 g	zupa żurek świąteczny(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u> ) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g chrzan mar. 20 g ( <u>DWU,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,89 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,98 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 517,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sacharoza [g]</b> 66 <b>Sód [mg]</b> 3 039,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9

2026-04-05 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g salata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u> ) banan 200 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</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 sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) salata ziel (1,2,6) 1 Por Herbata z cytryna, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) galaretką z kurczaka (2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) indyk gotowany 50 g salata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Wartość netto [zł] 17,17 Wartość brutto [zł] 18,05 Energia kcal [kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 83 Sód [mg] 2 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz. masło (6) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) polędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ.</u> ) ćwikła mar. 20 g papryka 50 g mandarynki 150 g	zupa żurek świąteczny(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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 kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) kiełb.krakowska sucha 50 g chrzan mar. 20 g ( <u>DWU.</u> ) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość brutto [zł] 18,98 Energia kcal [kcal] 2 011,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 220,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 26,1 Sód [mg] 2 913,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2026-04-06 poniedziałek	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) kiełb biała z rusztu.(1) 1 Por ćwikła mar. 20 g salata ziel. 10 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u> ) Pomarańcza 250 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki z jablkami(1,11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) chrzan mar. 20 g ( <u>DWU.</u> ) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 22,82 Wartość brutto [zł] 23,99 Energia kcal [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 316,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sacharoza [g] 84,1 Sód [mg] 3 063,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) indyk gotowany 50 g salata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g ( <u>GLU-psz, JAJ, 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-psz, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) kurczak gotowany 50 g salata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,96 Energia kcal [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 298 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 75,4 Sód [mg] 2 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

2026-04-06 poniedziałek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) kielb biała z rusztu.(1) 1 Por ćwikla mar. 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , może zawierać: <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) chrzan mar. 20 g ( <u>DWU.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 19,91 Wartość brutto [zł] 20,94 Energia kcal [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 234,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sacharoza [g] 26,7 Sód [mg] 3 044,1 Błonnik pokarmowy [g] 39
2026-04-07 wtorek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 520 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 369,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE.</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 13,47 Wartość brutto [zł] 14,16 Energia kcal [kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 55,9 Sód [mg] 2 074,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml..pieczywo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,49 Energia kcal [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 2 485,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-08 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,83 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,59 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 222,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sacharoza [g]</b> 43,6 <b>Sód [mg]</b> 2 926,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) indyk gotowany 50 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,48 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,18 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 961,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sacharoza [g]</b> 40,8 <b>Sód [mg]</b> 2 238,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,95 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,72 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 025,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sacharoza [g]</b> 20,2 <b>Sód [mg]</b> 2 897 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7
2026-04-09 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc</u> ) sał.z seler a i jablek(1,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,25 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,38 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 307,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sacharoza [g]</b> 67,3 <b>Sód [mg]</b> 2 413,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sałata ziel. 30 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,53 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,42 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 189,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sacharoza [g]</b> 57,7 <b>Sód [mg]</b> 2 234,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8

2026-04-09 czwartek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc.</u> ) sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ.</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 21,98 Wartość brutto [zł] 23,11 Energia kcal [kcal] 1 971,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 27,1 Sód [mg] 2 454,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
2026-04-10 piątek	(D01)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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z dorsza i papryki pieczonej (1,6) 1 Por ( <u>RYB.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,33 Energia kcal [kcal] 2 706,4 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 399,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 60,2 Sód [mg] 2 183 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE.</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>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 szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) kurczak gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,38 Wartość brutto [zł] 16,15 Energia kcal [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 306,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 178 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2026-04-10 piątek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE.</u> ) papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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 szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z dorsza i papryki pieczonej (1,6) 1 Por ( <u>RYB.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 20,03 Wartość brutto [zł] 21,05 Energia kcal [kcal] 1 951,4 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 2 242,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4