

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2026-03-21 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył, _</u>) indyk gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) rukola. 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] 19,65 Wartość brutto [zł] 20,68 Energia kcal [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 279,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	(2)Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) indyk gotowany 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>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,5 Wartość brutto [zł] 18,42 Energia kcal [kcal] 2 019,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 276,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 131,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył, _</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 19,45 Wartość brutto [zł] 20,47 Energia kcal [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 241,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 487,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2026-03-22 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr. piecz. masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) kurczak gotowany 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jec, _</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,55 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 1 880,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 35,8 Sód [mg] 2 357 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr. pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jec, _</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, 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>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 12,45 Wartość brutto [zł] 13,09 Energia kcal [kcal] 1 730,6 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 241,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 36,5 Sód [mg] 2 096 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

2026-03-22 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.,pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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-żyt.</u>) sałata ziel. 10 g pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,41 Wartość brutto [zł] 15,16 Energia kcal [kcal] 1 795,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 215 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
2026-03-23 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) łazanki z kap kiszoną i szynką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</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 tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,85 Energia kcal [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 54,6 Sód [mg] 2 604 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2026-03-23 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</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>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,1 Wartość brutto [zł] 16,9 Energia kcal [kcal] 2 043,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 297 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 52,5 Sód [mg] 2 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2026-03-23 poniedziałek	(6)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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</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>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,8 Wartość brutto [zł] 20,8 Energia kcal [kcal] 1 802,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 905,6 Błonnik pokarmowy [g] 36
2026-03-24 wtorek	(1)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>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, 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 sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,63 Wartość brutto [zł] 20,64 Energia kcal [kcal] 2 647,3 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 371,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 50 Sód [mg] 2 611,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7

2026-03-24 wtorek	(2)Dieta łatwastrawna	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>) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) piers z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, 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>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 17,06 Energia kcal [kcal] 2 320,5 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 49,3 Sód [mg] 2 492 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(6)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>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) piers z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,5 Wartość brutto [zł] 19,45 Energia kcal [kcal] 1 772,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 657,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
2026-03-25 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) kurczak gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,92 Wartość brutto [zł] 19,9 Energia kcal [kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 321,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 37,4 Sód [mg] 2 621,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-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 kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 13,55 Wartość brutto [zł] 14,25 Energia kcal [kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 53 Sód [mg] 2 067,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) kurczak gotowany 70 g rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 19,04 Wartość brutto [zł] 20 Energia kcal [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 596,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

2026-03-26 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebul.(1) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-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>) indyk gotowany 50 g 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>)	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia kcal [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 66,7 Sód [mg] 2 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	(2)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-żyt.</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g 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>) 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.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>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,44 Wartość brutto [zł] 15,18 Energia kcal [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g mandarynki 150 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebul.(1) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,61 Energia kcal [kcal] 1 859,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 232 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 26,7 Sód [mg] 2 520,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2026-03-27 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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-żyt.</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, Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) rukola 5 g ogórki kwasz. 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,83 Wartość brutto [zł] 20,84 Energia kcal [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 336,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 788 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</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 barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, 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>)	Wartość netto [zł] 15,57 Wartość brutto [zł] 16,37 Energia kcal [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 69,8 Sód [mg] 2 011,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

2026-03-27 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rukola 5 g ogórki kwasz. 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,33 Energia kcal [kcal] 2 067 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 247,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 19,8 Sód [mg] 2 776,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) rukola 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 salatka-mizeria(1) 1 Por (<u>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-żyt,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 21,06 Wartość brutto [zł] 22,16 Energia kcal [kcal] 1 889,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 38,2 Sód [mg] 2 447,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2026-03-28 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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 (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,73 Wartość brutto [zł] 17,6 Energia kcal [kcal] 1 821,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 38,6 Sód [mg] 2 063,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rukola 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 salatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 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-żyt,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 20,95 Wartość brutto [zł] 22,06 Energia kcal [kcal] 1 804 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 225,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 15,5 Sód [mg] 2 526,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2026-03-29 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło,(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) indyk gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,82 Wartość brutto [zł] 18,73 Energia kcal [kcal] 2 171,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 236 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 36,9 Sód [mg] 2 375,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

2026-03-29 niedziela	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz.y.masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pulpet gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, 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-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,26 Energia kcal [kcal] 1 944,7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 234,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 36,8 Sód [mg] 2 019 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz, GLU-życ.</u>) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,58 Wartość brutto [zł] 18,48 Energia kcal [kcal] 2 056,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 201,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 488,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2026-03-30 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-życ, GLU-żył.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) Gulasz strogonow (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz, GLU-życ.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-życ.</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,32 Wartość brutto [zł] 21,37 Energia kcal [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 691,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-życ, 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 jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-życ.</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>) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 314,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 67,5 Sód [mg] 2 081,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-życ, GLU-żył.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) Gulasz strogonow (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz, GLU-życ.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-życ.</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 1 787,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 227,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 885 Błonnik pokarmowy [g] 30

2026-03-31 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </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>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,5 Energia kcal [kcal] 2 899,7 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 370,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 59,3 Sód [mg] 3 004,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, </u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-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>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB, </u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,35 Energia kcal [kcal] 2 681,8 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 50,7 Sód [mg] 2 577 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 16,27 Wartość brutto [zł] 17,1 Energia kcal [kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 225,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 3 126,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1