

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-11 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 16,29 Wartość brutto [zł] 17,15 Energia kcal [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 240,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 141,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por (<u>SEL</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 14,26 Wartość brutto [zł] 15,02 Energia kcal [kcal] 1 854 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 249,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 396,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 1 997,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 224,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 2 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2026-07-12 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 253,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 064 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,3) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 15,41 Wartość brutto [zł] 16,2 Energia kcal [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 257,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 59,9 Sód [mg] 2 020 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sał.z march i selera .(3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,93 Energia kcal [kcal] 1 856,6 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 202,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 19,5 Sód [mg] 2 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(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.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) leczy gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) rozszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,3 Wartość brutto [zł] 20,27 Energia kcal [kcal] 1 961,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 66,5 Sód [mg] 1 784,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<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 koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rozszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) rozszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,11 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 284,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 65,3 Sód [mg] 1 856,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) leczy gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rozszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,3 Wartość brutto [zł] 20,28 Energia kcal [kcal] 1 742,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 207,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 23,2 Sód [mg] 2 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2026-07-14 wtorek	(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.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GÓR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</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 (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,5 Wartość brutto [zł] 20,52 Energia kcal [kcal] 2 843 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 339,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 663,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą (1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem, pieczywo, masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdżowy z krusz. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	zupa botwinka (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) schab got. w jarzyn. (2,3) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por sał. z march. i jab. z kefirem (1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,33 Energia kcal [kcal] 2 484,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 57,9 Sód [mg] 2 452,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp. (1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa kalafiorowa (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) schab pieczony (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u>) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por fasolka szpar got. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) sał. z marchwi i jabłek z kefirem (3) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</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 (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,88 Wartość brutto [zł] 19,84 Energia kcal [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 239,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 22 Sód [mg] 2 865,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami (1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u>) sos pomidorowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) buraczki z jabłkami (1) 1 Por sał. ziel. z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,66 Wartość brutto [zł] 19,63 Energia kcal [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 330,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 51,5 Sód [mg] 2 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2026-07-15 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) kawa z mlekiem, piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) rizotto z drobiu (2) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) sał. ziel. z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 14,16 Wartość brutto [zł] 14,89 Energia kcal [kcal] 2 107,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 1 886,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami (1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u>) sos pomidorowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) buraczki z jabłkami (1) 1 Por sał. ziel. z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,53 Wartość brutto [zł] 19,48 Energia kcal [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 28,3 Sód [mg] 2 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) pasta z twarogu z papryką św. (1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św. kapusty (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u>) Gulasz stragonow (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u>) GLU-psz, ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria (1) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak got. (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło - kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 21,41 Wartość brutto [zł] 22,5 Energia kcal [kcal] 2 192,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 285,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 41,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z lany 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>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) woł.gotowana (2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por (<u>SEL,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,41 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 265,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 48,5 Sód [mg] 2 557,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) Gulasz strogonow (1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 21,42 Wartość brutto [zł] 22,5 Energia kcal [kcal] 1 885,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 662,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2026-07-17 piątek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z ryby wędzonej, jajka, sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) rukola. 5 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany z polewą truskaw.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,1 Wartość brutto [zł] 15,89 Energia kcal [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 322 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 75,2 Sód [mg] 2 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(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>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryż gotowany z polewą truskaw.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,31 Wartość brutto [zł] 16,1 Energia kcal [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 71,7 Sód [mg] 2 144,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) rukola. 5 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 1 785 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 235,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 22,6 Sód [mg] 2 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,3,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,98 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 242 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 59,1 Sód [mg] 2 106,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por sałata ziel. 30 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,36 Energia kcal [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 61,6 Sód [mg] 2 266 Błonnik pokarmowy [g] 20
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,3,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) sał.z march i selera.(3) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,96 Energia kcal [kcal] 2 000,2 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 204,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 291 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2026-07-19 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,6 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 1 748 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 51,6 Sód [mg] 2 065 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,57 Energia kcal [kcal] 1 704,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 225,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 48,2 Sód [mg] 1 956,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 212,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 24,8 Sód [mg] 2 211,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) łazanki got.z kapustą białą i szynką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,55 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 284,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 1 945,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejszanka(2) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 11,7 Wartość brutto [zł] 12,31 Energia kcal [kcal] 1 826,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 289 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 62 Sód [mg] 2 105,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z marchwii i jabłek z kefirem (3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,81 Energia kcal [kcal] 1 759,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 248,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 22,5 Sód [mg] 2 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6