

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.04.21 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) pomidory 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,74 Wartość brutto [zł] 19,69 Energia kcal [kcal] 2 001,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 734,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,61 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 1 900,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 248,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) pomidory 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,72 Wartość brutto [zł] 19,68 Energia kcal [kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 822,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2024.04.22 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 16,21 Wartość brutto [zł] 17,01 Energia kcal [kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 482,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,28 Energia kcal [kcal] 2 167,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 224,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2024.04.22 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19 Energia kcal [kcal] 1 916,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 13,2 Sód [mg] 3 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 2 618,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 341,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 453,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,25 Wartość brutto [zł] 14,94 Energia kcal [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 3 019,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2024.04.23 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,52 Wartość brutto [zł] 19,44 Energia kcal [kcal] 1 935,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 779,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

2024.04.24 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por salata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,64 Wartość brutto [zł] 21,63 Energia kcal [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 876,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz zabelany (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>) salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,2 Wartość brutto [zł] 15,95 Energia kcal [kcal] 2 077,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 284,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 039 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por salata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 21,11 Wartość brutto [zł] 22,15 Energia kcal [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 274 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 3 153,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2024.04.25 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,31 Wartość brutto [zł] 19,14 Energia kcal [kcal] 2 040,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 300,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 45,7 Sód [mg] 2 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,81 Wartość brutto [zł] 16,6 Energia kcal [kcal] 1 913,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

2024.04.25 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,98 Wartość brutto [zł] 20,89 Energia kcal [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 683,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
2024.04.26 piątek	(1)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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 16,5 Wartość brutto [zł] 17,27 Energia kcal [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 82 Sód [mg] 2 554 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem,piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryż z piekany z jabłkami.(2). 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,54 Wartość brutto [zł] 14,21 Energia kcal [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 355,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 79,2 Sód [mg] 2 105,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,66 Energia kcal [kcal] 1 901,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 3 036,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1

2024.04.27 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,7 Wartość brutto [zł] 19,55 Energia kcal [kcal] 1 997,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 270,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 823,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,86 Wartość brutto [zł] 14,55 Energia kcal [kcal] 1 810,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,67 Wartość brutto [zł] 19,52 Energia kcal [kcal] 1 904,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 242,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 2 911 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024.04.28 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,83 Wartość brutto [zł] 19,78 Energia kcal [kcal] 1 778,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 674,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew 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(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,24 Wartość brutto [zł] 17,08 Energia kcal [kcal] 1 810,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

2024.04.28 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,18 Wartość brutto [zł] 20,15 Energia kcal [kcal] 1 730,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 216,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 15,1 Sód [mg] 2 765 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml. piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa cebulowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,46 Wartość brutto [zł] 18,35 Energia kcal [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 56,7 Sód [mg] 3 071,5 Błonnik pokarmowy [g] 33
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) połudwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,26 Wartość brutto [zł] 14,97 Energia kcal [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 476,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2024.04.29 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa cebulowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połudwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 1 807,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 3 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

2024.04.30 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,24 Wartość brutto [zł] 20,19 Energia kcal [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 618,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,47 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 1 950,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 254,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 409 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 20,86 Energia kcal [kcal] 2 165,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 2 983,9 Błonnik pokarmowy [g] 39