

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.01.11 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 18,68 Energia kcal [kcal] 2 203,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 37,4 Sód [mg] 3 015,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(2)Dieta łatwstrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,13 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 1 854,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,7 Sacharoza [g] 37,3 Sód [mg] 2 246 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata 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-żył.</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość brutto [zł] 18,34 Energia kcal [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 3 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2026.01.12 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 2 430,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 52,6 Sód [mg] 3 219,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.12 poniedziałek	(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-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,48 Wartość brutto [zł] 13,11 Energia kcal [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 341 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2 Sacharoza [g] 71,6 Sód [mg] 2 455,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</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-żył, _</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,61 Wartość brutto [zł] 17,47 Energia kcal [kcal] 1 779,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 263,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 3 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2026.01.13 wtorek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa.(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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ogórki 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 19,59 Wartość brutto [zł] 20,6 Energia kcal [kcal] 2 733,9 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 367,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 576,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwostrawna	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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa peizanka(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>) 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,51 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 2 568,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 361,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 51,2 Sód [mg] 2 420,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.13 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ogórki 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 19,16 Wartość brutto [zł] 20,14 Energia kcal [kcal] 1 950,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 264,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 752,3 Błonnik pokarmowy [g] 38
2026.01.14 środa	(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-żył</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,8 Wartość brutto [zł] 17,68 Energia kcal [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 35,7 Sód [mg] 2 743,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	(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-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa barszcz zabieleny (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 sałata ziel (1,2,6) 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>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,06 Wartość brutto [zł] 12,69 Energia kcal [kcal] 1 762,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 252 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 35,9 Sód [mg] 2 177,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata 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-żył</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 885,6 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.15 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,83 Energia kcal [kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 895 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</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-jęc,</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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,92 Wartość brutto [zł] 14,64 Energia kcal [kcal] 2 077 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 300,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 37,2 Sód [mg] 2 464,2 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-żył,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,23 Energia kcal [kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 19,3 Sód [mg] 3 170,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kopytka(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 2 600,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 427,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 48 Sód [mg] 2 979,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	(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-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,7 Wartość brutto [zł] 14,41 Energia kcal [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 341,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 73 Sód [mg] 2 486,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.16 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 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>) szynka wileńska 50 g rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,36 Wartość brutto [zł] 18,26 Energia kcal [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 23,3 Sód [mg] 3 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,54 Energia kcal [kcal] 2 032,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 59 Sód [mg] 2 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 16,51 Wartość brutto [zł] 17,36 Energia kcal [kcal] 1 971,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 430,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</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 rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,37 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 1 911,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 217,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 744 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.18 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,03 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia kcal [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 249,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,52 Wartość brutto [zł] 15,26 Energia kcal [kcal] 1 814,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sacharoza [g] 38,5 Sód [mg] 2 427 Błonnik pokarmowy [g] 19
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sałata 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,72 Wartość brutto [zł] 15,48 Energia kcal [kcal] 1 768,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 224 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	(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-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 70 g roszponka 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,11 Wartość brutto [zł] 15,9 Energia kcal [kcal] 2 653,6 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 52,2 Sód [mg] 3 030,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlecz.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielały (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 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,78 Wartość brutto [zł] 13,43 Energia kcal [kcal] 2 042,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 314,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 491,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.01.11 do dnia 2026.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.19 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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>) sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 70 g roszponka 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,64 Wartość brutto [zł] 16,44 Energia kcal [kcal] 2 023,9 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 267,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 3 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	(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-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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, JAJ, MLE.</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,1 Wartość brutto [zł] 16,93 Energia kcal [kcal] 2 601,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 373,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 558,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,58 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 2 357,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 49,8 Sód [mg] 2 390,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) ogonówka 100 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,21 Wartość brutto [zł] 16 Energia kcal [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 24 Sód [mg] 2 635,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4