

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.11.01 piątek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z jabłkami(1,11) 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 ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,1 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia kcal [kcal] 2 181 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 316,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 70 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,87 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 70,2 Sód [mg] 2 463 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por 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 pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,9 Energia kcal [kcal] 1 922,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 2 389,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
2024.11.02 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(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 got.(2,6) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,41 Wartość brutto [zł] 18,3 Energia kcal [kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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 kons. 50 g sałata ziel. 30 g 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>) 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,71 Wartość brutto [zł] 16,51 Energia kcal [kcal] 1 879,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8

2024.11.02 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) poledwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(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 got.(2,6) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,31 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 1 853 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 220,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 457,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 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 sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) marchew.dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,82 Wartość brutto [zł] 19,77 Energia kcal [kcal] 1 889,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 239,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 976,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2024.11.03 niedziela	(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 jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia kcal [kcal] 1 777,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 206,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
2024.11.03 niedziela	(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 ser topiony 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 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,33 Wartość brutto [zł] 20,32 Energia kcal [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 205 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 15,1 Sód [mg] 3 088,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2024.11.04 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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka wileńska 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,91 Energia kcal [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 57 Sód [mg] 3 064,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

2024.11.04 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, 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>) 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 sałata 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>) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dzem 50 g	Wartość netto [zł] 12,98 Wartość brutto [zł] 13,65 Energia kcal [kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 71,8 Sód [mg] 2 210,8 Błonnik pokarmowy [g] 18
	(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 kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por 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>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka wileńska 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 1 824 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 243,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 073,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2024.11.05 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 18,12 Energia kcal [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 300,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 49,1 Sód [mg] 2 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(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>) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos potrawk (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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,13 Wartość brutto [zł] 13,8 Energia kcal [kcal] 1 903,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 270,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 19
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 120 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,5 Wartość brutto [zł] 19,44 Energia kcal [kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 252,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 2 685,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

2024.11.06 środa	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 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>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por sałata ziel (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>) salatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,94 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 2 416,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 342,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 63,9 Sód [mg] 2 749,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,48 Wartość brutto [zł] 14,17 Energia kcal [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 489 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogurt 150 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>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 1 907,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 261,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 22,3 Sód [mg] 3 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024.11.07 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Gruszka 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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 soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,44 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 551,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,51 Wartość brutto [zł] 13,14 Energia kcal [kcal] 1 915,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 839,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,3

2024.11.07 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) poledwica drob. 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,89 Wartość brutto [zł] 17,76 Energia kcal [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 934,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
2024.11.08 piątek	(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 ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogur owocowy 1 szt (<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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 452,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 91,6 Sód [mg] 2 724,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2024.11.08 piątek	(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 pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pierogi leniwe .(7) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,27 Wartość brutto [zł] 14,99 Energia kcal [kcal] 2 653,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 435,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 91,6 Sód [mg] 2 022,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2024.11.09 sobota	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pomidory 50 g szynka kons. 50 g	Wartość netto [zł] 18,08 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 520,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
2024.11.09 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 koperkowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,04 Wartość brutto [zł] 21,07 Energia kcal [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 243,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 778,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

2024.11.09 sobota	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa koperkowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.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(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,84 Wartość brutto [zł] 18,75 Energia kcal [kcal] 1 867,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 029,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 koperkowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sal.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 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>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,93 Wartość brutto [zł] 20,95 Energia kcal [kcal] 1 980,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 213 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 866,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024.11.10 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sal.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,06 Wartość brutto [zł] 18,98 Energia kcal [kcal] 1 905,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 253,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 704,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	(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 grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,65 Wartość brutto [zł] 16,44 Energia kcal [kcal] 1 910,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 61,4 Sód [mg] 2 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sal.z marchwi i seler.(1) 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,86 Energia kcal [kcal] 1 798,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 222,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 2 792,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8