

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | 1 | 3 | 5 | 7 | |
|---------------------|---|---|--|---|---|
| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA | |
| 2024-02-01 czwartek | Dieta podstawowa (1) | 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 100 g banan 200 g | zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 16,4 Wartość brutto [zł] 16,43 Energia kcal [kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 644,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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>) połędwica drob. 70 g 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] 13,55 Wartość brutto [zł] 13,56 Energia kcal [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 702,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | 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 kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) | zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 16,68 Wartość brutto [zł] 16,7 Energia kcal [kcal] 1 981,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 288,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 935,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 |
| 2024-02-02 piątek | Dieta podstawowa (1) | 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 pomidory 100 g Kiwi 120 g | zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) <i>może zawierać: GLU,</i> może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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 (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 17,34 Wartość brutto [zł] 17,38 Energia kcal [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 619,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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>) 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>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 14,77 Wartość brutto [zł] 14,81 Energia kcal [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 122,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| 2024-02-02 piątek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | 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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) | zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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 (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 18,7 Wartość brutto [zł] 18,74 Energia kcal [kcal] 1 836,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 232,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 708,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| 2024-02-03 sobota | Dieta podstawowa (1) | 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 ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) | zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>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 marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 1 895,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 246,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 430,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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>) 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 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 (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 16,57 Energia kcal [kcal] 1 811,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 389,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 30 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 ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) | zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>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 marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por 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 pomidory 100 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,23 Wartość brutto [zł] 18,25 Energia kcal [kcal] 1 748,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 215,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-02-04 niedziela | Dieta podstawowa (1) | herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) połudwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, MLE</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>) 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 i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE</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, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 17,64 Wartość brutto [zł] 17,69 Energia kcal [kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 381 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | Dieta łatwowstrawna (2) | Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE</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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, 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, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 14,82 Wartość brutto [zł] 14,86 Energia kcal [kcal] 1 738,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) połudwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, MLE</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>) 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 i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE</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, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 17,39 Wartość brutto [zł] 17,42 Energia kcal [kcal] 1 560,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 212,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 468,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 |
| 2024-02-05 poniedziałek | Dieta podstawowa (1) | 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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g | zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(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) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 20,65 Wartość brutto [zł] 20,7 Energia kcal [kcal] 2 362,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 63,7 Sód [mg] 2 449,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 |
| | Dieta łatwowstrawna (2) | 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>) sałata ziel. 30 g banan 200 g | zupa barszcz zabielań (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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, MLE</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, MLE</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 15,71 Energia kcal [kcal] 2 277,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 317,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 59 Sód [mg] 2 186,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 |

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-02-05 poniedziałek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | 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 wileńska 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) | zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 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 100 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 ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 20,9 Wartość brutto [zł] 20,93 Energia kcal [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 28 Sód [mg] 2 686,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | Dieta podstawowa (1) | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z sera z. jajka i papr.św.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g | zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 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 ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 19,8 Wartość brutto [zł] 19,84 Energia kcal [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 448,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 |
| 2024-02-06 wtorek | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por 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] 15,28 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 246,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 336 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z sera z. jajka i papr.św.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) szynka kons. 30 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) | zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 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 ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 21,29 Wartość brutto [zł] 21,34 Energia kcal [kcal] 1 939,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 744,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 |

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|--|
| 2024-02-07 środa | Dieta podstawowa (1) | 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 20 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g | zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,78 Wartość brutto [zł] 18,82 Energia kcal [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 340,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 52 Sód [mg] 2 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | 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 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa owsiankowa(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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) 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] 14,71 Wartość brutto [zł] 14,74 Energia kcal [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 084,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) | zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por 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 ogórki 100 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 19,35 Wartość brutto [zł] 19,37 Energia kcal [kcal] 2 108,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 414 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 |
| 2024-02-08 czwartek | Dieta podstawowa (1) | 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>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g pączki 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>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>) 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 19,25 Wartość brutto [zł] 19,3 Energia kcal [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 50,9 Sód [mg] 2 640,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | zupa ziemniaczana(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 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 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,67 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 367,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 50,8 Sód [mg] 2 457,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|---|
| 2024-02-08 czwartek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) | zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>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>) 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 papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,75 Wartość brutto [zł] 18,79 Energia kcal [kcal] 1 987,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 24,1 Sód [mg] 2 833,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 |
| 2024-02-09 piątek | Dieta podstawowa (1) | 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g banan 200 g | grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</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 ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 16,17 Wartość brutto [zł] 16,21 Energia kcal [kcal] 2 321,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 327 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 66,1 Sód [mg] 2 429 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |
| 2024-02-09 piątek | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlecz.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>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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>) 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] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,23 Energia kcal [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 298 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 66,3 Sód [mg] 2 028,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 |
| 2024-02-09 piątek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) | grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 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 ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 18,73 Wartość brutto [zł] 18,74 Energia kcal [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 2 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-02-10 sobota | Dieta podstawowa (1) | 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>) 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 krupnik(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 sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g | Wartość netto [zł] 18,66 Wartość brutto [zł] 18,7 Energia kcal [kcal] 2 004,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 262,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) 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>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | Herbata z cytryną, pieczywo, masło(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 (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,1 Energia kcal [kcal] 1 927,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 3 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) 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 krupnik(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 sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) Sałata lodowa 10 g | Wartość netto [zł] 18,41 Wartość brutto [zł] 18,43 Energia kcal [kcal] 1 897,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 513 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 |

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

Oznaczenia alergenów:

GLU - *gluten,*
JAJ - *jaja,*
RYB - *ryby,*
SOJ - *soja,*
MLE - *mleko,*
SEL - *seler,*
GOR - *gorczyca,*