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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** papryka 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** spagetti z sosem bolońskim (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,16** **Wartość brutto [zł] 19,09** **Energia kcal [kcal] 2 194** **Białko ogółem [g] 117** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sód [mg] 2 528** **Błonnik pokarmowy [g] 23**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,07** **Wartość brutto [zł] 16,91** **Energia kcal [kcal] 1 979,3** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 45,3** **Węglowodany ogółem [g] 282,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6** **suma cukrów prostych [g] 90,8** **Sód [mg] 2 073,6** **Błonnik pokarmowy [g] 15,8**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z pomid.sal ziel.(1,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,98** **Wartość brutto [zł] 22,04** **Energia kcal [kcal] 1 827,4** **Białko ogółem [g] 117,1** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 231,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4** **suma cukrów prostych [g] 26,3** **Sód [mg] 2 897,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
2026-09-22 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa jarzynowa.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** gulasz drobiowy duszony z warzyw.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,58** **Wartość brutto [zł] 17,45** **Energia kcal [kcal] 2 454,4** **Białko ogółem [g] 116,6** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 339,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 84,7** **Sód [mg] 2 400,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pulpety gotowane z indyka (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,88** **Wartość brutto [zł] 15,66** **Energia kcal [kcal] 2 352,3** **Białko ogółem [g] 111,5** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 346** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5** **suma cukrów prostych [g] 89,9** **Sód [mg] 2 615,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-22 wtorek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** gulasz drobiowy duszony z warzyw.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,72** **Wartość brutto [zł] 16,53** **Energia kcal [kcal] 1 743,8** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 47,4** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sód [mg] 2 653,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
2026-09-23 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** zapiekanka po nelsońsku.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kefir 200 g, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** dżem 30 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,27** **Wartość brutto [zł] 18,16** **Energia kcal [kcal] 2 156,1** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 105,3** **Sód [mg] 2 510,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** kurczak gotowany 50 g dżem 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 12,72** **Wartość brutto [zł] 13,38** **Energia kcal [kcal] 1 696,4** **Białko ogółem [g] 93,4** **Tłuszcz [g] 32,4** **Węglowodany ogółem [g] 266,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6** **suma cukrów prostych [g] 102,2** **Sód [mg] 2 134,2** **Błonnik pokarmowy [g] 14,6**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałatka - ogórki, szczyp. (1) (3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,81** **Wartość brutto [zł] 16,62** **Energia kcal [kcal] 1 708,7** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 42,7** **Węglowodany ogółem [g] 229,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 40,2** **Sód [mg] 2 246,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5**
2026-09-24 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kotlet miel.z szynki pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,3,010) 1 Por, Zawiera: **GOR** szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,91** **Wartość brutto [zł] 16,74** **Energia kcal [kcal] 2 004,2** **Białko ogółem [g] 117** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 243** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sód [mg] 2 113,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-24 czwartek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,28** **Wartość brutto [zł] 16,06** **Energia kcal [kcal] 1 943** **Białko ogółem [g] 115,7** **Tłuszcz [g] 60,6** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 74,1** **Sód [mg] 2 534,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g papryka 50 g Śliwka 100 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kotlet miel.z szynki pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,3,010) 1 Por, Zawiera: **GOR** szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,62** **Wartość brutto [zł] 17,47** **Energia kcal [kcal] 1 860,9** **Białko ogółem [g] 115,2** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 219,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 40** **Sód [mg] 2 484,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9**
2026-09-25 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE** pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por, Zawiera: **SEL** ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Pasta z dorsza i papryki pieczonej (1) 1 Por, Zawiera: **RYB** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por papryka 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,63** **Wartość brutto [zł] 20,65** **Energia kcal [kcal] 2 333,5** **Białko ogółem [g] 116,9** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 92,9** **Sód [mg] 2 411** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielany (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,74** **Wartość brutto [zł] 16,56** **Energia kcal [kcal] 2 106,2** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 56,9** **Węglowodany ogółem [g] 306,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 132** **Sód [mg] 2 391,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE** pomidorki koktajlowe 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por, Zawiera: **SEL** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,64** **Wartość brutto [zł] 22,76** **Energia kcal [kcal] 1 956,7** **Białko ogółem [g] 123,4** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 235,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8** **suma cukrów prostych [g] 31,3** **Sód [mg] 2 904,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-26 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 016,49** **Wartość brutto [zł] 2 117,37** **Energia kcal [kcal] 1 872** **Białko ogółem [g] 124,1** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 225,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3** **suma cukrów prostych [g] 64,1** **Sód [mg] 2 550,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: **SEL** szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 012,54** **Wartość brutto [zł] 2 113,22** **Energia kcal [kcal] 1 805,3** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 48,4** **Węglowodany ogółem [g] 247,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 79,6** **Sód [mg] 2 515,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 016,96** **Wartość brutto [zł] 2 117,85** **Energia kcal [kcal] 1 906,9** **Białko ogółem [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 231,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 50** **Sód [mg] 2 761,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1**
2026-09-27 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos cebulowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** marchew dusz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** Ser fromage (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,01** **Wartość brutto [zł] 17,88** **Energia kcal [kcal] 1 705,2** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 45,2** **Węglowodany ogółem [g] 222,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sód [mg] 2 176,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń z drobiu(2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,66** **Wartość brutto [zł] 15,42** **Energia kcal [kcal] 1 725** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 36,4** **Węglowodany ogółem [g] 247,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8** **suma cukrów prostych [g] 75,1** **Sód [mg] 2 221,9** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-27 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos cebulowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** marchew dusz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** Ser fromage (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17** **Wartość brutto [zł] 17,86** **Energia kcal [kcal] 1 594,7** **Białko ogółem [g] 111,4** **Tłuszcz [g] 43,4** **Węglowodany ogółem [g] 196,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,2** **suma cukrów prostych [g] 33,7** **Sód [mg] 2 387** **Błonnik pokarmowy [g] 22,7**
2026-09-28 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** bigos z biał.kapusty(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,95** **Wartość brutto [zł] 18,86** **Energia kcal [kcal] 2 069,4** **Białko ogółem [g] 126,4** **Tłuszcz [g] 70,3** **Węglowodany ogółem [g] 252,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sód [mg] 2 234,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** dżem 30 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL, GLU-jęc** woł.gotowana (2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** kurczak gotowany 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,26** **Wartość brutto [zł] 19,19** **Energia kcal [kcal] 2 169,5** **Białko ogółem [g] 130,1** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 269** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 82,9** **Sód [mg] 2 226,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,2**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** woł.gotowana (2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,33** **Wartość brutto [zł] 21,36** **Energia kcal [kcal] 1 931,8** **Białko ogółem [g] 125,7** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 225,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 34,5** **Sód [mg] 2 397,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
2026-09-29 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** schab dusz.w jarz.(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** sos pomidorowy(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jecz.pęczak (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** buraczki z jablkami(1) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidory 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,67** **Wartość brutto [zł] 18,61** **Energia kcal [kcal] 2 859,5** **Białko ogółem [g] 128,9** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 365,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 92,3** **Sód [mg] 2 019,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-29 wtorek	(D02) Dieta łatwostrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryż gotowany na sypko (1,2) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,13** **Wartość brutto [zł] 16,95** **Energia kcal [kcal] 2 434,9** **Białko ogółem [g] 121,2** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 91,8** **Sód [mg] 2 579,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** schab dusz.w jarz.(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** sos pomidorowy(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jecz.pęczak (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** buraczki z jabłkami(1) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidory 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,6** **Wartość brutto [zł] 17,45** **Energia kcal [kcal] 2 107** **Białko ogółem [g] 116,3** **Tłuszcz [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 232,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 45,1** **Sód [mg] 1 918,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
2026-09-30 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por, Zawiera: **GOR** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** dżem 30 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,1** **Wartość brutto [zł] 19,04** **Energia kcal [kcal] 1 954,6** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 237,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sód [mg] 2 720** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** dżem 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,6** **Wartość brutto [zł] 16,41** **Energia kcal [kcal] 1 982,4** **Białko ogółem [g] 104,6** **Tłuszcz [g] 53,5** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 106,3** **Sód [mg] 2 360,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g Arbuz 200 g	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por, Zawiera: **GOR** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rzodkiewka 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,18** **Wartość brutto [zł] 20,16** **Energia kcal [kcal] 1 948,9** **Białko ogółem [g] 124,7** **Tłuszcz [g] 73,6** **Węglowodany ogółem [g] 206,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 33,5** **Sód [mg] 2 953,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone