

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.02.01 do dnia 2025.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.02.01 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,11 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia kcal [kcal] 1 915,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 255 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 605,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(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 (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(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-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,28 Wartość brutto [zł] 16,06 Energia kcal [kcal] 1 913,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 2 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,96 Energia kcal [kcal] 1 809,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 224,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 693,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025.02.02 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,35 Wartość brutto [zł] 16,13 Energia kcal [kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 48,7 Sód [mg] 2 869,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</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 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-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,71 Wartość brutto [zł] 14,41 Energia kcal [kcal] 1 846,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 267,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.02.01 do dnia 2025.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.02.02 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) kiełb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</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-psz, GLU-żył</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 (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,98 Energia kcal [kcal] 1 932,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 22,4 Sód [mg] 3 059,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,42 Wartość brutto [zł] 17,28 Energia kcal [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 352,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 58,8 Sód [mg] 2 722,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
2025.02.03 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość brutto [zł] 14,44 Energia kcal [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 322,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 71,6 Sód [mg] 2 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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-psz</u>) szynka wileńska 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20 Wartość brutto [zł] 21,02 Energia kcal [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 2 853,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.02.01 do dnia 2025.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.02.04 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, _</u>) 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-psz, GLU-żyt, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,76 Wartość brutto [zł] 16,59 Energia kcal [kcal] 2 702,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 387,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 2 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(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 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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,04 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 50,4 Sód [mg] 2 453,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,47 Wartość brutto [zł] 16,25 Energia kcal [kcal] 2 015,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 675,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2025.02.05 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) sałatka 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 (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,31 Wartość brutto [zł] 18,2 Energia kcal [kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 285,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 3 498,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</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 (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,97 Wartość brutto [zł] 15,74 Energia kcal [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 275,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 376 Błonnik pokarmowy [g] 15,4

2025.02.05 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 17,14 Energia kcal [kcal] 1 947,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 3 880,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(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-psz, GLU-żyt,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,27 Wartość brutto [zł] 18,14 Energia kcal [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 2 583,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2025.02.06 czwartek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,37 Wartość brutto [zł] 14,07 Energia kcal [kcal] 1 997,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 281,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(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-psz, GLU-żyt,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,45 Wartość brutto [zł] 19,39 Energia kcal [kcal] 1 823,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 872,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2025.02.07 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z ryby wędzonej,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>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, 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-psz, GLU-żyt, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19,23 Energia kcal [kcal] 2 778,5 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 348,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 65,4 Sód [mg] 3 020,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,59 Wartość brutto [zł] 16,39 Energia kcal [kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 68,3 Sód [mg] 2 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, 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-psz, GLU-żyt, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,29 Wartość brutto [zł] 21,31 Energia kcal [kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 258,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 3 533,6 Błonnik pokarmowy [g] 36
2025.02.08 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) kielbasa szynkowa 50 g 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>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,74 Wartość brutto [zł] 19,7 Energia kcal [kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 259,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 60,9 Sód [mg] 2 424,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, 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>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,22 Energia kcal [kcal] 1 951,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 251 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

2025.02.08 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g 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>) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew. dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</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-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,58 Wartość brutto [zł] 21,62 Energia kcal [kcal] 1 945,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 223,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 991,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) południca sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</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-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,64 Energia kcal [kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 611,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2025.02.09 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 z indyka 50 g (<u>SOJ.</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>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(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-psz.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,32 Wartość brutto [zł] 16,11 Energia kcal [kcal] 1 833,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 252,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 464,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) południca sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</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-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,66 Wartość brutto [zł] 18,55 Energia kcal [kcal] 1 873,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 222,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 699,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2025.02.10 poniedziałek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość brutto [zł] 16,77 Energia kcal [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 322 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 52,5 Sód [mg] 2 586,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek, piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,61 Wartość brutto [zł] 13,25 Energia kcal [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 92 Sód [mg] 2 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 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-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,91 Wartość brutto [zł] 18,82 Energia kcal [kcal] 2 082,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 275 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 3 111,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4