

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2024.04.11 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Gulasz strogonow(1,6) 1 Por (<u>GLU</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,36 Wartość brutto [zł] 20,05 Energia kcal [kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 315,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sytko(1,11,7) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,27 Energia kcal [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 428,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Gulasz strogonow(1,6) 1 Por (<u>GLU</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) Kompot z kisielu (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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 20,28 Wartość brutto [zł] 21 Energia kcal [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 918,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2024.04.12 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g banan 200 g	zupa cebulowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,10) 1 Por (<u>MLE</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por Kompot z kisielu (1,2) 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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 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] 17,16 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia kcal [kcal] 2 343,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 386,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 76,3 Sód [mg] 2 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,4 Wartość brutto [zł] 15,98 Energia kcal [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 344,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 79,7 Sód [mg] 2 591,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2024.04.12 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa cebulowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z salaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por kompot z jabłek (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,69 Wartość brutto [zł] 18,36 Energia kcal [kcal] 1 940,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 475,8 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024.04.13 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g salata ziel. 10 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>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,44 Wartość brutto [zł] 21,28 Energia kcal [kcal] 2 100,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 3 025,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2024.04.13 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g salata 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>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,46 Wartość brutto [zł] 18,24 Energia kcal [kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 241,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2024.04.14 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g salata ziel. 10 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>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot z kisielu (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>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,44 Wartość brutto [zł] 21,27 Energia kcal [kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 213,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 3 112,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2024.04.14 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) salata 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>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap peki march (1) 1 Por Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por ćwikła mar. 40 g salata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,71 Energia kcal [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 276,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 51,9 Sód [mg] 2 391,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2024.04.14 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>) połędwica drob. 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>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 275,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 2 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopočka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał.z kap peki march (1) 1 Por Kompot z kisielu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por ćwikla mar. 40 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 2 831,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 503,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024.04.15 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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 ogórki 50 g pomidory 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 15,74 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia kcal [kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 62,6 Sód [mg] 2 237,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,81 Wartość brutto [zł] 14,49 Energia kcal [kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 60 Sód [mg] 2 156,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por Kompot z kisielu (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 ogórki 50 g pomidory 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,68 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 1 910,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 261 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 2 821,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

2024.04.16 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(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 zółt.ogór św..pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por (<u>GLU, </u>) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE, </u>) Kompot z kisielu (1,2) 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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,51 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 2 563,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 372,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 49,5 Sód [mg] 2 990,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 Kompot z kisielu (1,2) 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, </u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 15,38 Energia kcal [kcal] 2 402 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 332,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 49,4 Sód [mg] 2 454 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) pasta sera zółt.ogór św..pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 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 kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por (<u>GLU, </u>) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE, </u>) Kompot z kisielu (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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,4 Energia kcal [kcal] 1 716,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 3 143,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2024.04.17 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 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] 18,12 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 260,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 44,5 Sód [mg] 2 471 Błonnik pokarmowy [g] 27
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa makaronowa(2,6) 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>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z wol.(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] 15,93 Wartość brutto [zł] 16,62 Energia kcal [kcal] 1 919,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 062 Błonnik pokarmowy [g] 13,7

2024.04.17 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) Kompot z kisielu (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 50 g ogórki 50 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] 18,7 Wartość brutto [zł] 19,45 Energia kcal [kcal] 1 959,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 234,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 748,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera zółt.ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</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, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,28 Energia kcal [kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 52,2 Sód [mg] 2 631,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6
2024.04.18 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) Kompot z kisielu (1,2) 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,97 Wartość brutto [zł] 14,45 Energia kcal [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 295,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
2024.04.19 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera zółt.ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) Kompot z kisielu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drob.i jarz.(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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,44 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 2 177,3 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 22,1 Sód [mg] 2 826,3 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024.04.19 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,39 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 370,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 79,8 Sód [mg] 2 296 Błonnik pokarmowy [g] 38,6

2024.04.19 piątek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por Kompot z kisielu (1,2) 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</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,92 Wartość brutto [zł] 15,35 Energia kcal [kcal] 2 202,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 336 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 76,2 Sód [mg] 2 515,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot z kisielu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,5 Wartość brutto [zł] 19,13 Energia kcal [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 458,7 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024.04.20 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU</u>) Kompot z kisielu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,77 Wartość brutto [zł] 20,27 Energia kcal [kcal] 1 964,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 670,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(2)Dieta łatwastrawna	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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) Kompot z kisielu (1,2) 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>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,52 Energia kcal [kcal] 1 877,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13 Sacharoza [g] 46,1 Sód [mg] 2 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 180 g (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sał.z march i selera .(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z kisielu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 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 rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,6 Wartość brutto [zł] 21,14 Energia kcal [kcal] 1 847,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 222,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 778,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8