

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-08-01 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 19,1 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 1 970,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 37,4 Sód [mg] 2 040 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE,</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,27 Wartość brutto [zł] 17,13 Energia kcal [kcal] 1 893,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 222,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 226,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g Kiwi 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 19,24 Wartość brutto [zł] 20,25 Energia kcal [kcal] 1 906 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 208,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 200,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2026-08-02 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,44 Wartość brutto [zł] 15,19 Energia kcal [kcal] 1 875,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 239,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 2 093,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) indyk gotowany 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drobiu i jarz.(2) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość brutto [zł] 14,44 Energia kcal [kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 245,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 056,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.,pieczywo,masło (3) <u>śniadanie</u> 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać:</u> <u>GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,85 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 1 793,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 217,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 23,7 Sód [mg] 2 163,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	(D01) 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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,49 Wartość brutto [zł] 19,43 Energia kcal [kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 251,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 1 898,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziemn.(2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) 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-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 13,42 Wartość brutto [zł] 14,1 Energia kcal [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 282,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 2 042,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
2026-08-03 poniedziałek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por sał z kap.białej,march(3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 222 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 22,5 Sód [mg] 2 169,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa z fas .szparag z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,55 Energia kcal [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 288,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 48,8 Sód [mg] 2 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 1 873,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 51,4 Sód [mg] 2 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa z fas .szparag z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z march i selera .(3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 19,56 Wartość brutto [zł] 20,56 Energia kcal [kcal] 1 822,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 218,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 22,9 Sód [mg] 2 395,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2026-08-05 środa	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sał z pora, march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,05 Wartość brutto [zł] 15,84 Energia kcal [kcal] 2 145,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 328 Błonnik pokarmowy [g] 36
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) rizotto z drobiu.(2) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) kurczak gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 11,97 Wartość brutto [zł] 12,58 Energia kcal [kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 108 Błonnik pokarmowy [g] 23
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sał z pora, march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,17 Wartość brutto [zł] 15,94 Energia kcal [kcal] 1 924,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 274,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 29,9 Sód [mg] 2 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2026-08-06 czwartek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 150 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u> ,) sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE</u> ,) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Pasta z soczewicy (1) 1 Por kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 21,18 Wartość brutto [zł] 22,25 Energia kcal [kcal] 2 284,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(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>) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) pulpety woł.gotowane (2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,35 Wartość brutto [zł] 18,24 Energia kcal [kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g Kiwi 150 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, _ kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sał z pomid. z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 21,39 Wartość brutto [zł] 22,47 Energia kcal [kcal] 2 022 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 633,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	(D01) 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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, DWU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, _</u>) dżem 30 g rukola. 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,66 Wartość brutto [zł] 16,46 Energia kcal [kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 2 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
2026-08-07 piątek	(D02) 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-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,83 Wartość brutto [zł] 15,58 Energia kcal [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 70,5 Sód [mg] 1 926,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, DWU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rukola. 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,88 Wartość brutto [zł] 17,75 Energia kcal [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 20,9 Sód [mg] 2 646,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość brutto [zł] 18,02 Energia kcal [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 226 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 46,1 Sód [mg] 2 189,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	(D02) Dieta łatwastrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,24 Wartość brutto [zł] 16,05 Energia kcal [kcal] 2 024,7 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,36 Wartość brutto [zł] 18,28 Energia kcal [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 209,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 23,2 Sód [mg] 2 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2026-08-09 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 22,92 Wartość brutto [zł] 24,09 Energia kcal [kcal] 1 789,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 223,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 37,9 Sód [mg] 1 989,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(D02) Dieta łatwastrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,25 Wartość brutto [zł] 19,18 Energia kcal [kcal] 1 809,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 251 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 085,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.piecz. masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g Kiwi 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 23,03 Wartość brutto [zł] 24,2 Energia kcal [kcal] 1 723,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 206,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 150,3 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> .) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u> .) leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> .) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> .)	Wartość netto [zł] 18,26 Wartość brutto [zł] 19,18 Energia kcal [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 48,3 Sód [mg] 2 495,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> .) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> .) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL</u> .) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> .) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> .) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> .)	Wartość netto [zł] 15,39 Wartość brutto [zł] 16,18 Energia kcal [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 47,1 Sód [mg] 1 958,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u> .) leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> .) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> .)	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 1 818,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 228,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 2 761,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2