

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.03.21 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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</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>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo.masło(1) 1 Por (<u>GLU-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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,05 Wartość brutto [zł] 20,02 Energia kcal [kcal] 2 731,1 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 375,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 62,2 Sód [mg] 3 038,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
	(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 jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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 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] 14,27 Wartość brutto [zł] 15 Energia kcal [kcal] 2 163,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 340,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 73 Sód [mg] 2 456,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</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 pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo.masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) szynka wileńska 70 g ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por pomidory 100 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] 18,2 Wartość brutto [zł] 19,12 Energia kcal [kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 3 586 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
2025.03.22 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo.masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) połędwica sopočka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</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>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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>) 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,8 Wartość brutto [zł] 16,62 Energia kcal [kcal] 1 885,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 537 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.03.21 do dnia 2025.03.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.03.22 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>) południca drob. 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,58 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 1 887,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 254,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 464,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) południca sopočka 50 g (<u>SOJ,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</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>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: <u>GLU-psz,</u> GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(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>) 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,73 Wartość brutto [zł] 16,53 Energia kcal [kcal] 1 778,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 217,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 624,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025.03.23 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g 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>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchew gotowana (2) 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-żyt,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 19,12 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 1 784,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 46,1 Sód [mg] 2 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(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 ryżowa(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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,22 Energia kcal [kcal] 1 833,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 241,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 557,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

2025.03.23 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, MLE, SEL, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa 50 g 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>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</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 ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 19,67 Wartość brutto [zł] 20,66 Energia kcal [kcal] 1 660,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 207,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 2 502,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) 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 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,92 Wartość brutto [zł] 16,73 Energia kcal [kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025.03.24 poniedziałek	(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-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 pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (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] 16,56 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 314 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 71,7 Sód [mg] 2 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por 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 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 21,7 Wartość brutto [zł] 22,8 Energia kcal [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 282,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 891,1 Błonnik pokarmowy [g] 39

2025.03.25 wtorek	(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>) pasta sera zólt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 19,23 Wartość brutto [zł] 20,22 Energia kcal [kcal] 2 668 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 333,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 54,5 Sód [mg] 2 615 Błonnik pokarmowy [g] 32
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>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 makaronowa(2,6) 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-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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,79 Energia kcal [kcal] 2 615,7 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 54 Sód [mg] 2 466,1 Błonnik pokarmowy [g] 20
	(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 zólt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 19,51 Wartość brutto [zł] 20,5 Energia kcal [kcal] 1 987,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 231,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 2 918,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2025.03.26 środa	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g 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>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,81 Wartość brutto [zł] 16,61 Energia kcal [kcal] 2 238,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 56,8 Sód [mg] 2 909,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka wileńska 70 g 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] 12,43 Wartość brutto [zł] 13,06 Energia kcal [kcal] 1 983,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 2 394 Błonnik pokarmowy [g] 15,3

2025.03.26 środa	(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 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>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,19 Wartość brutto [zł] 17,02 Energia kcal [kcal] 1 962,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 3 186,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	(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>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,59 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 580,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	(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>) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</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] 13,76 Wartość brutto [zł] 14,46 Energia kcal [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025.03.27 czwartek	(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 topiony 50 g (<u>MLE</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,99 Wartość brutto [zł] 18,92 Energia kcal [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 24,8 Sód [mg] 2 962,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

2025.03.28 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) pierogi leniwe.(1) 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>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki kwasz. 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,52 Energia kcal [kcal] 2 791 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 421,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 75,6 Sód [mg] 3 204,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</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 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 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] 14,06 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 72,6 Sód [mg] 2 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ.</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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,1 Wartość brutto [zł] 16,93 Energia kcal [kcal] 1 905,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 10,8 Sód [mg] 2 887,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
2025.03.29 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) marchew gotowana (2) 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-żyt.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,41 Wartość brutto [zł] 19,36 Energia kcal [kcal] 2 074,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 703,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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 kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,56 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 596,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.03.21 do dnia 2025.03.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.03.29 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa koperk. z ziemni(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por 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 papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,96 Wartość brutto [zł] 19,92 Energia kcal [kcal] 1 950 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 241,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 2 815,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,98 Wartość brutto [zł] 14,7 Energia kcal [kcal] 1 932 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 65,1 Sód [mg] 2 598,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) potrawka z drobiu 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>) 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,24 Wartość brutto [zł] 13,92 Energia kcal [kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 255,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 47,1 Sód [mg] 2 537,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
2025.03.30 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,75 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 1 825,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 20,9 Sód [mg] 2 712,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,75 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 1 825,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 20,9 Sód [mg] 2 712,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

2025.03.31 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-żyt,</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</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 ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 15,11 Wartość brutto [zł] 15,89 Energia kcal [kcal] 2 387,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 345,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 548,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(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-żyt,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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 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] 13,18 Wartość brutto [zł] 13,86 Energia kcal [kcal] 1 944,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 74 Sód [mg] 2 365,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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-żyt,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 17,7 Wartość brutto [zł] 18,59 Energia kcal [kcal] 1 926,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 261,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 3 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2