

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	Dieta podstawowa (1)	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 jaj ze szczyb.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 203,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 259,1 kw.tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 38,5 Sód [mg] 2 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy.masło(2,3,4) kol. 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Energia kcal [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw.tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 39,6 Sód [mg] 2 329 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>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 sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 856,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 214,5 kw.tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 12,4 Sód [mg] 2 678,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2023-11-22 środa	Dieta podstawowa (1)	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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki z cebulą(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 027,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 kw.tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 596,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z m. wołowego i jarz.(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.pieczy.masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</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	Energia kcal [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 296 kw.tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 486,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

2023-11-22 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z m. wołowego i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki z cebulą,(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 264,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 22,5 Sód [mg] 2 357 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2023-11-23 czwartek	Dieta podstawowa (1)	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 ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 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 papryka 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 315,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 59,9 Sód [mg] 2 321 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2023-11-23 czwartek	Dieta łatwostrawna (2)	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 z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, 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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) Por (<u>GLU,</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	Energia kcal [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 58,8 Sód [mg] 2 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2023-11-24 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, 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 brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 812,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 255 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 765,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
2023-11-24 piątek	Dieta podstawowa (1)	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 z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) może zawierać: <u>GLU,</u> może zawierać: <u>GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 348,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 50,6 Sód [mg] 2 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 38

2023-11-24 piątek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(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.piecz.masło(2,3,4) kol. 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	Energia kcal [kcal] 1 986,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 285,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 116,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa(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 (6) 1 Por	herbata.piecz.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 853 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 689 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
2023-11-25 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) południca sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.masło.(1).kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 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	Energia kcal [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 39,8 Sód [mg] 2 606,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 30 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.masło(2,3,4) kol. 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</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 25 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g	Energia kcal [kcal] 1 859,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 322 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata.piecz.masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) południca sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.piecz.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 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	Energia kcal [kcal] 1 771,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 238,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 11,7 Sód [mg] 2 767,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2023-11-26 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.maslo.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) zrazy wołowe dusz z jarz.(1). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak zasmaż.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.ywo.maslo.(1).kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) salatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 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	Energia kcal [kcal] 1 956,7 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 757,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata maslo ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.y.maslo(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) poledwica drob. 70 g 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	Energia kcal [kcal] 1 884,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 663,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata.piecz.ywo.maslo rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ogon.pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak zasmaż.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.piecz.ywo.maslo (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) poledwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g papryka 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	Energia kcal [kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 249,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 3 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2023-11-27 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.maslo ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem b.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.ywo.maslo.(1).kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 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	Energia kcal [kcal] 2 053,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 303,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.maslo (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.y.maslo(2,3,4) kol. 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	Energia kcal [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 302,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 66 Sód [mg] 2 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4

2023-11-27 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) makaron ze szpinakiem i serem b. (1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 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	Energia kcal [kcal] 1 594,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 222,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 10,4 Sód [mg] 2 660,8 Błonnik pokarmowy [g] 26
2023-11-28 wtorek	Dieta podstawowa (1)	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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) miód nat. 20 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1).kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 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	Energia kcal [kcal] 2 106,9 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 340,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 186,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
2023-11-28 wtorek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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>) miód nat. 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałata ziel. 10 g ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>)	Energia kcal [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 489,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2023-11-28 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa owsiankowa(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 brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 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	Energia kcal [kcal] 1 855,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2023-11-29 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł.owsi.(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 ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1).kolacja. 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 papryka 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 314,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 2 446,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3

2023-11-29 środa	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z płowisi.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) południca drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sytko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 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	Energia kcal [kcal] 1 937,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 283,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) południca drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sytko (1,11,7) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.piecz.wo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 268,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 30,6 Sód [mg] 2 719,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
2023-11-30 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak zasmaż.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap peki march (1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz.wo. masło.(1).kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 2 205,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 60,4 Sód [mg] 2 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 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,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Energia kcal [kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 299,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 60,2 Sód [mg] 2 023,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak zasmaż.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap peki march (1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.piecz.wo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) 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 papryka 20 g	Energia kcal [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 818,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9