

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.07.01 do dnia 2024.07.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.07.01 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) sałata ziel. pomidory ogórki banan	zupa botwinka.(1) bigos z biał.kapusty(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) sałatka z makaronu i szynki(1) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja papryka	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,34 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 290,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>Sacharoza [g]</b> 60 <b>Sód [mg]</b> 2 466,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel. banan	zupa ziemniaczana(2,6) potrawka z drobiu gotowana(2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) szpinak got.(2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) kielbasa szynkowa drobiowa sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) dżem	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,26 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 967,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sacharoza [g]</b> 87,1 <b>Sód [mg]</b> 2 425,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) szynka kons. sałata ziel. pomidory ogórki jabłka. jogurt	zupa botwinka.(1) potrawka z drobiu gotowana(2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) szpinak got.(2,6) kapusta św.dusz.z pomidorami (1,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja papryka	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,91 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,74 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 777,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sacharoza [g]</b> 16,9 <b>Sód [mg]</b> 3 123,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33
2024.07.02 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) sałata ziel. pomidory rzodkiewka Gruszka	zupa pieczark.z makar(1) udka drob.piecz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) marchewka z groszkiem(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,91 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,92 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 352,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sacharoza [g]</b> 42,4 <b>Sód [mg]</b> 2 520,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). szynka wileńska sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2)	zupa makaronowa(2,6) udka dr.got w jarz.(2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) marchew gotowana (2) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) ser biały w plastrach (1,2,6) sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,81 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,61 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 178,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sacharoza [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2 428,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.07.01 do dnia 2024.07.10 KUCHNIA OGÓLNA

2024.07.02 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) szynka wileńska sałata ziel. pomidory rzodkiewka Gruszka jogurt	zupa pieczark.z makar(1) udka drob.piecz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) sał.z march i selera .(11) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,61 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,72 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 093,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sacharoza [g]</b> 15,6 <b>Sód [mg]</b> 2 937,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(2) ser biały w plastrach (1,2,6) dżem sałata ziel. pomidory papryka jogur owocowy	zupa z soczewicy (1,010) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) sos pomidorowy(1). buraczki z jablkami(1,11) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) sałata ziel. ogórki Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,91 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,81 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 468,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sacharoza [g]</b> 61,8 <b>Sód [mg]</b> 2 347,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2
2024.07.03 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). ser biały w plastrach (1,2,6) dżem sałata ziel. jogur owocowy	zupa botwinka(2,6) rizotto z drobiu.(2,6) sos pomidor (2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) szynka z indyka sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,53 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,32 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 040,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sacharoza [g]</b> 56,9 <b>Sód [mg]</b> 2 286,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) ser biały w plastrach (1,2,6) szynka z indyka sałata ziel. pomidory papryka kefir jabłka.	zupa z soczewicy (1,010) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) sos pomidorowy(1). buraczki z jablkami(1,11) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) ogórki sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,78 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,68 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 192,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sacharoza [g]</b> 19,5 <b>Sód [mg]</b> 2 624,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4

2024.07.04 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) ser żółty sałata ziel. pomidory ogórki Arbuz	zupa pomidorowa z ryżem(1) kotlet miel.z łopatki pieczony(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) kapusta biała dusz.z kminkiem(1) sałatka-mizeria(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) pasta z twarogu (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,08 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,95 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 250,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sacharoza [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 2 508,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). kielbasa szynkowa drobiowa sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) pulpety gotowane z indyka (2,6) sos koperkowy (2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) szpinak got.(2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (2,3,4) pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,91 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,72 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 032,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sacharoza [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 2 407,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ser żółty sałata ziel. pomidory ogórki kawa z ml., pieczywo, masło (6) kielbasa szynkowa drobiowa kefir jabłka.	zupa pomidorowa z ryżem(1) pulpety gotowane z indyka (2,6) sos koperkowy (2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) kapusta biała dusz.z kminkiem(1) sałatka-mizeria(1) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) pasta z twarogu (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,6 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,54 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 856,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sacharoza [g]</b> 11,9 <b>Sód [mg]</b> 2 889,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2
2024.07.05 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) pasta z ryby wedzonej, jajka, sera(1) sałata ziel. pomidory ogórki Kiwi	zupa jarzynowa.(1) makaron z serem twarog(1,2,6) sos owocowy.(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) Sałatka z ciecierzycy (1) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,78 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,55 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 347,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sacharoza [g]</b> 65,2 <b>Sód [mg]</b> 2 642,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2)	zupa jarzynowa(2,6) makaron z serem twarog(1,2,6) jogur owocowy herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) szynka z indyka sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (2,3,4) dżem	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,93 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,58 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 088,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sacharoza [g]</b> 81 <b>Sód [mg]</b> 2 225,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,7

2024.07.05 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) szynka z indyka sałata ziel. pomidory ogórki kefir jabłka.	zupa jarzynowa.(1) ryba gotowana w jarz.(2,6) sos pomidor (2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) Salatka z ciecierzycy (1) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,15 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,02 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 969,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sacharoza [g]</b> 15,1 <b>Sód [mg]</b> 3 035,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) jaja got.(1,6) połędwica sopocka ogórki pomidory jabłka. sałata ziel. jogur owocowy	zupa krupnik(1) schab pieczony(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) buraczki dusz.(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) pasta z drobiu i jarzyn (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,25 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,08 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 808,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,5 <b>Sacharoza [g]</b> 46,5 <b>Sód [mg]</b> 2 272,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
2024.07.06 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) pasta z twarogu (1,2,6) połędwica drob. sałata ziel. jogur owocowy jabłka pieczone.(1,2)	zupa krupnik(2,6) schab got.w jarzyn.(2,6) sos pomidor (2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) pasta z drobiu i jarz.(2,6) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) ser biały w plastrach (1,2,6) sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,74 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,49 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 870,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Sacharoza [g]</b> 46,8 <b>Sód [mg]</b> 2 116,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) połędwica sopocka jaja got.(1,6) ogórki pomidory sałata ziel. jabłka. jogurt	zupa krupnik(1) schab pieczony(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) buraczki dusz.(1) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) pasta z drobiu i jarzyn (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) rzodkiewka	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,93 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 701,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 217,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sacharoza [g]</b> 18 <b>Sód [mg]</b> 2 360,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1

2024.07.07 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) kielb. krakowska sucha ser żółty sałata ziel. pomidory rzodkiewka jabłka. jogur owocowy	zupa pejzanka(1) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) ryż gotowany na sypko (1,11,7) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) szpinak gotowany(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) schab pieczony-kolacja (1) papryka sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (1,6) pasta z twarogu (1,2,6) ogórki	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,4 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,39 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 079,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sacharoza [g]</b> 41,2 <b>Sód [mg]</b> 2 892 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) pasta z twarogu (1,2,6) szynka kons. sałata ziel. jogur owocowy jabłka pieczone.(1,2)	zupa pejzanka(2,6) pulpety gotowane z indyka (2,6) sos koperkowy (2,6) ryż gotowany na sypko (1,11,7) szpinak got.(2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (2,3,4) ser biały w plastrach (1,2,6) sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,82 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,67 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 963,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sacharoza [g]</b> 40,9 <b>Sód [mg]</b> 2 179,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) kielb. krakowska sucha ser żółty sałata ziel. pomidory rzodkiewka jabłka. kefir	zupa pejzanka(1) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) ryż gotowany na sypko (1,11,7) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) szpinak gotowany(1) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) schab pieczony-kolacja (1) papryka sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (1,6) pasta z twarogu (1,2,6) ogórki	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,25 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,24 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 983,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sacharoza [g]</b> 11,5 <b>Sód [mg]</b> 2 963,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8
2024.07.08 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) sałata ziel. papryka rzodkiewka banan	zupa kalafiorowa(1) spagetti z pieczar i serem.(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) sałata ziel. ogórki Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja papryka	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,65 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,39 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 207,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sacharoza [g]</b> 56,4 <b>Sód [mg]</b> 2 280,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel. banan	zupa koperkowa z ryżem(2,6) potrawka z drobiu gotowana(2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) marchew gotowana (2) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) połędwica drob. sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (2,3,4) dżem	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,05 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,72 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 964,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>Sacharoza [g]</b> 88,1 <b>Sód [mg]</b> 2 366,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9

2024.07.08 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) połudwica drob. sałata ziel. papryka rzodkiewka jabłka. kefir	zupa kalafiorowa(1) potrawka z drobiu gotowana(2,6) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał.z march i selera .(11) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) ogórki sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja papryka	<b>Wartość netto [zł] 16,1</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,93</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 722,2</b> <b>Białko ogółem [g] 91,2</b> <b>Tłuszcz [g] 57</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 240,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17</b> <b>Sacharoza [g] 14,1</b> <b>Sód [mg] 2 618,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b>
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) jaja got.(1,6) sałata ziel. pomidory rzodkiewka placek drożdż z krusz.(1)	zupa owocowa z makar.(1) bitka z dr dusz z warz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) buraczki dusz.(1) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) sałatka z kurczakiem(1) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) papryka	<b>Wartość netto [zł] 17,68</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,59</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 765,8</b> <b>Białko ogółem [g] 122,5</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 403,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Sacharoza [g] 82,9</b> <b>Sód [mg] 2 319,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b>
2024.07.09 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). szynka wileńska sałata ziel. placek drożdż z krusz.(1)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) szynka kons. sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł] 13,27</b> <b>Wartość brutto [zł] 13,97</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 428,5</b> <b>Białko ogółem [g] 106,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4</b> <b>Sacharoza [g] 49,9</b> <b>Sód [mg] 2 792,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b>
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) jaja got.(1,6) szynka wileńska sałata ziel. pomidory rzodkiewka jabłka. jogurt	zupa pomidorowa z makar.(7,11) bitka z dr dusz z warz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) buraczki dusz.(1) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) sałatka z kurczakiem(1) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) ser biały w plastrach (1,2,6) papryka	<b>Wartość netto [zł] 16,81</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,64</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 868,4</b> <b>Białko ogółem [g] 110,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>Sacharoza [g] 18,6</b> <b>Sód [mg] 2 672,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b>

2024.07.10 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) kawa z ml piecz.masło ros.(1) pasta z twar.kons rybnej (1) sałata ziel. papryka rzodkiewka jogur owocowy	zupa koperk.z ziemn(1) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. ogórki Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja pomidory	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,46 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,34 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 348,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Sacharoza [g]</b> 40,5 <b>Sód [mg]</b> 2 352,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) kawa z mlek.piecz.masło (2). pasta z twarogu (1,2,6) sałata ziel. jogur owocowy	zupa koperk.z ziemn.(2,6) rizotto z drobiu.(2,6) sos pomidor (2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) pasta z woł.(1,2,6) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) kielbasa szynkowa drobiowa sałata ziel.	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,17 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 022,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sacharoza [g]</b> 38,9 <b>Sód [mg]</b> 2 384,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) pasta z twar.kons rybnej (1) szynka z indyka sałata ziel. papryka rzodkiewka kefir jabłka.	zupa koperk.z ziemn(1) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) pasta z woł.(1,2,6) ogórki sałata ziel. Kolacja II - godz 21 (1,6) jaja pomidory	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,85 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,74 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 140,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sacharoza [g]</b> 13,9 <b>Sód [mg]</b> 2 629,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ  
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

**Oznaczenia alergenów:**

*GLU* - *gluten,*  
*JAJ* - *jaja,*  
*RYB* - *ryby,*  
*SOJ* - *soja,*  
*MLE* - *mleko,*  
*SEL* - *seler,*  
*GOR* - *gorczyca,*