

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.06.11 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, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) buraczki dusz.(1) 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, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,99 Wartość brutto [zł] 16,81 Energia kcal [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 301,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 38,9 Sód [mg] 2 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) 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, JAJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,29 Wartość brutto [zł] 16,07 Energia kcal [kcal] 2 082,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 37,9 Sód [mg] 2 429,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,18 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 767,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2024.06.12 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, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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, JAJ, SOJ</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 20,52 Wartość brutto [zł] 21,57 Energia kcal [kcal] 2 864,8 Białko ogółem [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 402,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sacharoza [g] 72,8 Sód [mg] 2 787,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3
	(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, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,49 Wartość brutto [zł] 14,19 Energia kcal [kcal] 2 433,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 352,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 61,5 Sód [mg] 2 523,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024.06.12 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 19,29 Energia kcal [kcal] 1 944,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 22,1 Sód [mg] 3 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa owocowa z makar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałatka-mizeria(1) 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, JAJ, SOJ,</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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,74 Wartość brutto [zł] 19,66 Energia kcal [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 73,8 Sód [mg] 2 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2024.06.13 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,99 Wartość brutto [zł] 16,81 Energia kcal [kcal] 2 045,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 296,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
2024.06.14 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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, JAJ, SOJ,</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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,75 Wartość brutto [zł] 20,74 Energia kcal [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 242,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 778,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024.06.14 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,46 Wartość brutto [zł] 19,34 Energia kcal [kcal] 2 828,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 423,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 77,5 Sód [mg] 2 699,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7

2024.06.14 piątek	(2)Dieta łatwostrawna	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 banan 200 g	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pierogi leniwe (7) 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(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,84 Wartość brutto [zł] 15,6 Energia kcal [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 380,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 78,6 Sód [mg] 2 474,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	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, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,48 Wartość brutto [zł] 20,46 Energia kcal [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 3 172,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2024.06.15 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) jajka 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki dusz.(1) 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, JAJ, SOJ</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,33 Wartość brutto [zł] 17,16 Energia kcal [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 246,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 664,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</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>GLU, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por sałata ziel. 10 g szynka kons. 50 g	Wartość netto [zł] 14,91 Wartość brutto [zł] 15,66 Energia kcal [kcal] 1 868 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 253,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 397,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) jajka 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,18 Wartość brutto [zł] 17,01 Energia kcal [kcal] 1 768,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 215,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 2 752,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2024.06.16 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<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 chrzanowy(1) 1Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchew dusz.(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,55 Wartość brutto [zł] 19,49 Energia kcal [kcal] 1 960,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 685,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka wileńska 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<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 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ,może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość brutto [zł] 16,76 Energia kcal [kcal] 1 825,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 248,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,8 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 587,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 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 chrzanowy(1) 1Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 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, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,01 Wartość brutto [zł] 19,98 Energia kcal [kcal] 1 837,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 217,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 798,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2024.06.17 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, 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, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 14,66 Wartość brutto [zł] 15,41 Energia kcal [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 361,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,15 Energia kcal [kcal] 2 012,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 55,6 Sód [mg] 2 399,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

2024.06.17 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,56 Energia kcal [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 673 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
2024.06.18 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą,(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,26 Wartość brutto [zł] 21,3 Energia kcal [kcal] 2 727,3 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 354 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sacharoza [g] 49,4 Sód [mg] 2 585,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,79 Wartość brutto [zł] 17,65 Energia kcal [kcal] 2 530,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024.06.18 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą,(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,46 Wartość brutto [zł] 21,5 Energia kcal [kcal] 2 022,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 889,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024.06.19 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z płt 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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa koperk.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.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,17 Energia kcal [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 307,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 716,6 Błonnik pokarmowy [g] 32

2024.06.19 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko(1,11,7) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 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>) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,45 Wartość brutto [zł] 14,14 Energia kcal [kcal] 1 959,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 286,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 37,7 Sód [mg] 2 507,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.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.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,76 Wartość brutto [zł] 16,52 Energia kcal [kcal] 1 910,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 268,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 993,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024.06.20 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa owocowa z makar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 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, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,34 Wartość brutto [zł] 18,19 Energia kcal [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 81,1 Sód [mg] 2 447,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,06 Wartość brutto [zł] 13,72 Energia kcal [kcal] 1 889,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia kcal [kcal] 1 979,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 21,4 Sód [mg] 2 881,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3