

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.04.21 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) kielb biała z rusztu.(1) 1 Por chrzan mar. 20 g (<u>DWU.</u>) ser żółty 100 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) chrzan mar. 20 g (<u>DWU.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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] 23,96 Wartość brutto [zł] 25,05 Energia kcal [kcal] 2 496,2 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 3 841,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 100 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</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] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,96 Energia kcal [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 261,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 901,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) ser żółty 100 g (<u>MLE.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) chrzan mar. 20 g (<u>DWU.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</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] 21,05 Wartość brutto [zł] 22,12 Energia kcal [kcal] 2 017,7 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 221,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 3 466,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025.04.22 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g banan 200 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 sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR.</u>) 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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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] 16,05 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 2 505,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 357,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 65,7 Sód [mg] 2 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

2025.04.22 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(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 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>) szynka kons. 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] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,85 Energia kcal [kcal] 2 182,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 76 Sód [mg] 2 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłko. 180 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 sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, _</u>) 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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, 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] 16,89 Wartość brutto [zł] 17,75 Energia kcal [kcal] 2 155,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 272,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 21,4 Sód [mg] 2 659,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2025.04.23 środa	(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 sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(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 b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) 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-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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia kcal [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 2 520 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(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>) 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,18 Wartość brutto [zł] 14,9 Energia kcal [kcal] 1 894,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 38,5 Sód [mg] 2 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,1

2025.04.23 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>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(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 b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) 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 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,83 Wartość brutto [zł] 20,83 Energia kcal [kcal] 2 089,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 796,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,82 Wartość brutto [zł] 18,72 Energia kcal [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 62,1 Sód [mg] 2 926,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2025.04.24 czwartek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 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] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,56 Energia kcal [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 419,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</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. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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>) 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,45 Wartość brutto [zł] 19,38 Energia kcal [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 262,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 18,1 Sód [mg] 3 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 36

2025.04.25 piątek	(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-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 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-żył</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 16,29 Energia kcal [kcal] 2 744 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 402,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 60,1 Sód [mg] 2 719,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(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-żył</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>) 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] 14,35 Wartość brutto [zł] 15,08 Energia kcal [kcal] 2 004,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 75,8 Sód [mg] 2 327,8 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-żył</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 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-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,1 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 846,6 Błonnik pokarmowy [g] 37
2025.04.26 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 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 grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew 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 z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 18,34 Wartość brutto [zł] 19,27 Energia kcal [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 237,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 43,9 Sód [mg] 2 645 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	(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 wileńska 50 g 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>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>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 (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,38 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 244,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.04.21 do dnia 2025.04.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.04.26 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 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 grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) sałatka mizeria(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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 18,77 Wartość brutto [zł] 19,73 Energia kcal [kcal] 1 890,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 202 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 749,6 Błonnik pokarmowy [g] 25
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</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>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sałata ziel. 10 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,96 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 278 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 48,5 Sód [mg] 2 626,1 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>) połędwica 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>) 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>) 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>) 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,15 Wartość brutto [zł] 14,87 Energia kcal [kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 47,5 Sód [mg] 2 543,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
2025.04.27 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</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>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sałata ziel. 10 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,89 Wartość brutto [zł] 15,64 Energia kcal [kcal] 1 869,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 247,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 20 Sód [mg] 2 713,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

2025.04.28 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,17 Wartość brutto [zł] 14,9 Energia kcal [kcal] 2 509,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 356,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 682,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 kons. 70 g (<u>SOJ</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,19 Wartość brutto [zł] 13,87 Energia kcal [kcal] 2 087,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 312,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 71,4 Sód [mg] 2 403,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	(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 wileńska 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,74 Wartość brutto [zł] 17,58 Energia kcal [kcal] 1 971,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 254,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 3 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2025.04.29 wtorek	(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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GÓR, może zawierać: GLU-psz</u> , może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GÓR</u>) salata 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>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 18,15 Energia kcal [kcal] 2 712,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 376,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 2 601,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GÓR</u>) salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa ryżowa(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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) salata 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>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,54 Wartość brutto [zł] 17,39 Energia kcal [kcal] 2 525,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 343,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sacharoza [g] 60,2 Sód [mg] 2 481 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2025.04.29 wtorek	(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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.pap. św.(1) 1 Por 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-żyt.</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 930,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2025.04.30 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z marchwi i śmiet.(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-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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,94 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 329,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 62,7 Sód [mg] 2 382 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.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 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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,34 Wartość brutto [zł] 17,16 Energia kcal [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 53,2 Sód [mg] 2 027,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,7
	(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 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 ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,36 Energia kcal [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 286,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 21,7 Sód [mg] 2 650,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7