

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.02.21 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,57 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 3 076,8 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 438 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 75,9 Sód [mg] 2 418,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,8 Wartość brutto [zł] 16,61 Energia kcal [kcal] 2 195,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 324,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 111,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (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, JAJ, _</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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,1 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 2 227,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 829,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
2025.02.22 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) GLU-psz, może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,38 Wartość brutto [zł] 18,26 Energia kcal [kcal] 1 943,5 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 245,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 48,7 Sód [mg] 2 895,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.02.21 do dnia 2025.02.28 KUCHNIA OGÓLNA

2025.02.22 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z 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] 15,25 Wartość brutto [zł] 16,02 Energia kcal [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 245,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) połędwica sopočka 50 g (<u>SOJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,3 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 1 836,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 214,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 2 983,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2025.02.23 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,76 Wartość brutto [zł] 16,56 Energia kcal [kcal] 1 898,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 61 Sód [mg] 2 809,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	(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 z indyka 50 g (<u>SOJ,</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>) 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 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] 13,48 Wartość brutto [zł] 14,16 Energia kcal [kcal] 1 824,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 62,7 Sód [mg] 2 083,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

2025.02.23 niedziela	(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 ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pasta z 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,41 Wartość brutto [zł] 18,29 Energia kcal [kcal] 1 810 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 208,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 14,6 Sód [mg] 3 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(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-żył</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(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 soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 38,2 Sód [mg] 3 061,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2025.02.24 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) 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-psz</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,04 Wartość brutto [zł] 17,91 Energia kcal [kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 312,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 59,1 Sód [mg] 2 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2025.02.24 poniedziałek	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 19,17 Wartość brutto [zł] 20,14 Energia kcal [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 10,4 Sód [mg] 3 091,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.02.21 do dnia 2025.02.28 KUCHNIA OGÓLNA

2025.02.25 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, 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>) 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,32 Energia kcal [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 274,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 43,2 Sód [mg] 2 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) 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-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,99 Wartość brutto [zł] 15,75 Energia kcal [kcal] 2 093,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 2 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, 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-żyt</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,68 Wartość brutto [zł] 20,68 Energia kcal [kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 245,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 15,1 Sód [mg] 2 781,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2025.02.26 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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,21 Wartość brutto [zł] 19,13 Energia kcal [kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 58,7 Sód [mg] 2 866,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	(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-żyt</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,52 Wartość brutto [zł] 14,2 Energia kcal [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 301,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 042,2 Błonnik pokarmowy [g] 17

2025.02.26 środa	(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</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 (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,38 Energia kcal [kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 3 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	(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-żyt.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g pączki 1 szt (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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 ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,52 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 316,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 554,7 Błonnik pokarmowy [g] 40
2025.02.27 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,36 Wartość brutto [zł] 12,99 Energia kcal [kcal] 2 433,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 342,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 2 919,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 80 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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 ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,74 Wartość brutto [zł] 16,54 Energia kcal [kcal] 1 933,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 264,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 999,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8

2025.02.28 piątek	(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>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ryż zapieczony z jabł (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 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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,26 Wartość brutto [zł] 18,14 Energia kcal [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 352,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 87,3 Sód [mg] 2 677,1 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(2)Dieta łatwastrawna	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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 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 (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,94 Wartość brutto [zł] 15,7 Energia kcal [kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 366,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 94,5 Sód [mg] 2 016,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	(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 ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, _</u>) połudwica drob. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,98 Wartość brutto [zł] 22,04 Energia kcal [kcal] 2 017,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 23 Sód [mg] 3 444,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9