

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.06.01 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>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 sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) 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] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia kcal [kcal] 1 944,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 272,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 685,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,04 Wartość brutto [zł] 14,75 Energia kcal [kcal] 1 650,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 552,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>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 sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</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-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 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] 15,17 Wartość brutto [zł] 15,95 Energia kcal [kcal] 1 837,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 241,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 773,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025.06.02 poniedziałek	(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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</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>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,12 Wartość brutto [zł] 14,84 Energia kcal [kcal] 2 319,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 324,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.02 poniedziałek	(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-żyt, </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-psz, SEL, </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>) 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] 13,59 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 61 Sód [mg] 2 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, </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>) 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 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] 14,96 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 1 807,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 248,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 782,8 Błonnik pokarmowy [g] 37
2025.06.03 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, </u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>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 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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,86 Wartość brutto [zł] 18,77 Energia kcal [kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 336,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 43,3 Sód [mg] 2 507,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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] 15,15 Wartość brutto [zł] 15,92 Energia kcal [kcal] 2 001,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 277,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.03 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>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z marchwi i seler.(1) 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>) 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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,31 Wartość brutto [zł] 19,24 Energia kcal [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 277,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 666,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	(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>) 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 ogórkowa z ziemn.(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 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-psz, GLU-żyt,</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>) kielbasa szynkowa 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 13,57 Wartość brutto [zł] 14,27 Energia kcal [kcal] 2 063,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 3 056,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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>) pasta z twarogu z sałata (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-psz, 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>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ,</u>) Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 10,67 Wartość brutto [zł] 11,21 Energia kcal [kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 54 Sód [mg] 2 399,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
2025.06.04 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>) 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 jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(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 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-psz, GLU-żyt,</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>) kielbasa szynkowa 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,12 Wartość brutto [zł] 14,83 Energia kcal [kcal] 1 845,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 269 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 3 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.05 czwartek	(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>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</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-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,14 Wartość brutto [zł] 19,06 Energia kcal [kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 253,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 709,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	(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>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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-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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,43 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 249,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 16
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) kielb.krakowska sucha 100 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,97 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia kcal [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 3 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2025.06.06 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc</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 pomidory 50 g ogórki 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>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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-psz, GLU-żył</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16 Wartość brutto [zł] 16,82 Energia kcal [kcal] 2 656,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 385,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 101,4 Sód [mg] 2 588,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc</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 barszcz zabielań (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,93 Energia kcal [kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 348,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 85,9 Sód [mg] 2 029,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.06 piątek	(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 topiony 50 g (<u>MLE</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. 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 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>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,77 Wartość brutto [zł] 15,51 Energia kcal [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 252,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 3 480,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 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 pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata 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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 1 902,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 238,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 438,7 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>) 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 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 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>) 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] 15,44 Wartość brutto [zł] 16,23 Energia kcal [kcal] 1 770,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 46,4 Sód [mg] 2 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 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 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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,11 Wartość brutto [zł] 16,92 Energia kcal [kcal] 1 795,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 207,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 526,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.08 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<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>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) rzodkiewka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Wartość netto [zł] 14,95 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 1 932,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 243 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 675,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	(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 kons. 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>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,8 Wartość brutto [zł] 14,49 Energia kcal [kcal] 1 835 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,9 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 164,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) kawka z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<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>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) rzodkiewka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Wartość netto [zł] 14,58 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 1 825,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 212,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 2 763,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025.06.09 poniedziałek	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 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>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,6 Wartość brutto [zł] 16,39 Energia kcal [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 324,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 2 497,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlecz.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 banan 200 g	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 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] 13,76 Wartość brutto [zł] 14,46 Energia kcal [kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 317,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 75,8 Sód [mg] 2 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.06.01 do dnia 2025.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.09 poniedziałek	(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 kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) 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 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>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,82 Wartość brutto [zł] 17,67 Energia kcal [kcal] 1 803,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 987,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
	(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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) 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-żyt.</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,38 Wartość brutto [zł] 22,47 Energia kcal [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 845,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlekiem.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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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>) 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,26 Wartość brutto [zł] 17,08 Energia kcal [kcal] 1 934,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 258,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 707,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2025.06.10 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 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 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>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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-psz, GLU-żyt.</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,74 Wartość brutto [zł] 22,84 Energia kcal [kcal] 2 045,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 3 122,6 Błonnik pokarmowy [g] 40