

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.05.21 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>) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,1 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia kcal [kcal] 2 378,5 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 927,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	(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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(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 drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,65 Wartość brutto [zł] 13,29 Energia kcal [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 293 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</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 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 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 kapusta czerw.duszona (1,6) 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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,93 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 1 971,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 251,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 3 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2024.05.22 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, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) sos pieczarkowy (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, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 18,45 Wartość brutto [zł] 19,38 Energia kcal [kcal] 2 391,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 351,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 61,7 Sód [mg] 2 432,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	(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, MLE, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g 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>) 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 jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,79 Wartość brutto [zł] 14,49 Energia kcal [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 304,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 54 Sód [mg] 2 047,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

2024.05.22 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 papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) sos pieczarkowy (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, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 18,41 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 2 725,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
	(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 mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 selera i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 15,93 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 2 037,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 52,3 Sód [mg] 2 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
2024.05.23 czwartek	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, 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>) 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,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) poledwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,53 Wartość brutto [zł] 12,12 Energia kcal [kcal] 1 764,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 262,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 39,1 Sód [mg] 2 686,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 selera i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,35 Wartość brutto [zł] 18,24 Energia kcal [kcal] 1 826,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 25,7 Sód [mg] 2 794,9 Błonnik pokarmowy [g] 41

2024.05.24 piątek	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 18,94 Wartość brutto [zł] 19,9 Energia kcal [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 374,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sacharoza [g] 79,4 Sód [mg] 2 593,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	(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, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa peyzanka(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>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,51 Energia kcal [kcal] 2 429 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 354,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 78,6 Sód [mg] 2 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(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>) szynka kons. 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	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 salata 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 20,86 Wartość brutto [zł] 21,91 Energia kcal [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 989,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2024.05.25 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por szpinak gotowany(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>) salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18 Wartość brutto [zł] 18,91 Energia kcal [kcal] 2 009,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 258 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 811,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	(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 kons. 50 g salata 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 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>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,79 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 221 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

2024.05.25 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g 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 krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por szpinak gotowany(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 ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,85 Energia kcal [kcal] 1 902,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 227,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 2 899 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(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 ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por 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 rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,63 Energia kcal [kcal] 1 966,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 956,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(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 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>) 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 ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,78 Wartość brutto [zł] 16,59 Energia kcal [kcal] 1 818,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 245,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
2024.05.26 niedziela	(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 ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 17,88 Wartość brutto [zł] 18,78 Energia kcal [kcal] 1 840,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 217,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 3 024,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.05.21 do dnia 2024.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2024.05.27 poniedziałek	(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, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, 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, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa 50 g pomidory 20 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,55 Energia kcal [kcal] 1 975,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 265,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 36,8 Sód [mg] 2 470,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos potrawk (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 sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,99 Wartość brutto [zł] 13,64 Energia kcal [kcal] 1 782,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 260,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos potrawk (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 rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa 50 g pomidory 20 g	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,89 Energia kcal [kcal] 1 829 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 12,6 Sód [mg] 2 804,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024.05.28 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 papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, 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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 20,32 Wartość brutto [zł] 21,36 Energia kcal [kcal] 2 386,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 308,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sacharoza [g] 50,1 Sód [mg] 2 590,5 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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</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 twarog. 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,12 Wartość brutto [zł] 14,85 Energia kcal [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 286,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 2 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

2024.05.28 wtorek	(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 papryka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, 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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 21,63 Wartość brutto [zł] 22,73 Energia kcal [kcal] 2 151,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 251,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sacharoza [g] 22 Sód [mg] 2 987,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024.05.29 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>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa botwinka.(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 szpinak gotowany(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 ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 16,06 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 328,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pejzanka(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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,1 Wartość brutto [zł] 14,83 Energia kcal [kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 278,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 38,2 Sód [mg] 2 478,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(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>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 szpinak gotowany(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 ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE, _</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 16,53 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 2 644,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9

2024.05.30 czwartek	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) połudwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</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 marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał ziel.z kefirem(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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 20,39 Wartość brutto [zł] 21,45 Energia kcal [kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 612,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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 jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,4 Energia kcal [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) połudwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 sałata ziel (1,2,6) 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, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) szczypior 3 g	Wartość netto [zł] 19,78 Wartość brutto [zł] 20,78 Energia kcal [kcal] 1 785,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 226,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 610,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2024.05.31 piątek	(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 żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) może zawierać: <u>GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą,(1) 1 Por 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>) pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,33 Wartość brutto [zł] 18,23 Energia kcal [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 62 Sód [mg] 2 649,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa krupnik(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 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>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,87 Wartość brutto [zł] 14,59 Energia kcal [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 322,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 493,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2024.05.31 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g</p>	<p>zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por</p>	<p>Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) szynka wileńska 70 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 20 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 17,04 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia kcal [kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 2 868,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4</p>
-------------------	--	--	--	---	---