

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2026-04-21 wtorek	(D01)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> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR, _</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 24,69 <b>Wartość brutto [zł]</b> 25,96 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 877,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sacharoza [g]</b> 52,1 <b>Sód [mg]</b> 2 553,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5
	(D02) 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-żył, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,24 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,07 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 451,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sacharoza [g]</b> 50,3 <b>Sód [mg]</b> 2 455,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) papryka 50 g jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,77 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,78 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 956,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sacharoza [g]</b> 17,3 <b>Sód [mg]</b> 2 548 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6
2026-04-22 środa	(D01)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> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) wątróbka wieprz.smaż.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</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> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,21 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,14 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 096,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sacharoza [g]</b> 52,6 <b>Sód [mg]</b> 2 672,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-22 środa	(D02) 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> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(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 sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,32 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,19 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 184,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sacharoza [g]</b> 53,6 <b>Sód [mg]</b> 2 158,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
	(D03) 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 (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) Wątróbka wieprz.smaż.(1) 1 Por ( <u>GLU,</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> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,94 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,85 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 699,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 224,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Sacharoza [g]</b> 13,4 <b>Sód [mg]</b> 2 851,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
2026-04-23 czwartek	(D01)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-żył,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR,</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc,</u> ) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz,</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- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,87 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,78 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 536,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sacharoza [g]</b> 45,3 <b>Sód [mg]</b> 2 253,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7
	(D02) 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-żył,</u> ) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc,</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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,93 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,68 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 161,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Sacharoza [g]</b> 37,4 <b>Sód [mg]</b> 2 267,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8

2026-04-23 czwartek	(D03) 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> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) indyk gotowany 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR.</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc.</u> ) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 17,72 Wartość brutto [zł] 18,64 Energia kcal [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 2 429,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
2026-04-24 piątek	(D01)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> ) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL.</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, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u> ) dżem 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 17,38 Wartość brutto [zł] 18,26 Energia kcal [kcal] 2 048,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 73,6 Sód [mg] 2 184,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(D02) 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> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielały (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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 13,89 Wartość brutto [zł] 14,61 Energia kcal [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 71,7 Sód [mg] 2 058,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(D03) 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 ogórkiem św.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL.</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, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,26 Wartość brutto [zł] 19,19 Energia kcal [kcal] 1 877,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 245,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 18,1 Sód [mg] 2 585,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) indyk gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,5 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,52 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 309,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 157 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sacharoza [g]</b> 45,2 <b>Sód [mg]</b> 2 571 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,18 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,03 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 166,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 153,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sacharoza [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 2 290,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(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- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,4 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 224,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 157,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 215,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sacharoza [g]</b> 22,5 <b>Sód [mg]</b> 2 649,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1
2026-04-26 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,98 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,74 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 903,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sacharoza [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2 308,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u> ) pulpet gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,43 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,06 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 733,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sacharoza [g]</b> 39,8 <b>Sód [mg]</b> 2 258,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3

2026-04-26 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno,masło (6) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, JAJ</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc, MLE, JAJ</u> ) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, MLE, JAJ</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> )	Wartość netto [zł] 14,74 Wartość brutto [zł] 15,49 Energia kcal [kcal] 1 788,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 224,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 18,1 Sód [mg] 2 421,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, SEL, JAJ</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, MLE, JAJ</u> ) 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> )	Wartość netto [zł] 19,9 Wartość brutto [zł] 20,92 Energia kcal [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 32,5 Sód [mg] 3 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, MLE, JAJ</u> ) woł.gotowana (2,6) 1 Por ( <u>SEL, MLE, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, JAJ</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> )	Wartość netto [zł] 17,27 Wartość brutto [zł] 18,15 Energia kcal [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 52,3 Sód [mg] 2 065,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2026-04-27 poniedziałek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, SEL, JAJ</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, JAJ</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, MLE, JAJ</u> ) woł.gotowana (2,6) 1 Por ( <u>SEL, MLE, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> )	Wartość netto [zł] 22,48 Wartość brutto [zł] 23,62 Energia kcal [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 231,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 9,7 Sód [mg] 2 981,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, SEL, JAJ</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, JAJ</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, MLE, JAJ</u> ) woł.gotowana (2,6) 1 Por ( <u>SEL, MLE, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, MLE, SEL, JAJ</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, SEL, JAJ</u> )	Wartość netto [zł] 22,48 Wartość brutto [zł] 23,62 Energia kcal [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 231,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 9,7 Sód [mg] 2 981,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

2026-04-28 wtorek	(D01)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> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB, _</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 17,14 Wartość brutto [zł] 18,04 Energia kcal [kcal] 2 515,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 366,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 53,5 Sód [mg] 2 767,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(D02) Dieta łatwastrawna	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> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, _</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 15,92 Wartość brutto [zł] 16,74 Energia kcal [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pomidorki koktajlowe 50 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB, _</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 16,11 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 1 717 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 233,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 19,8 Sód [mg] 2 648,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2026-04-29 środa	(D01)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-żył, _</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>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 ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 16,35 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 59,1 Sód [mg] 2 447 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(D02) 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-żył, _</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	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> ) 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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2,3,4) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 12,93 Wartość brutto [zł] 13,58 Energia kcal [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 1 849,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

2026-04-29 środa	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) papryka 50 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>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 salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</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-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,89 Wartość brutto [zł] 16,71 Energia kcal [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
2026-04-30 czwartek	(D01)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> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU-jęc.</u> ) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość brutto [zł] 16,77 Energia kcal [kcal] 2 212,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 344,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 47,4 Sód [mg] 2 465,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
	(D02) 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-żył.</u> ) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 13,54 Wartość brutto [zł] 14,24 Energia kcal [kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 273,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 39,7 Sód [mg] 2 510,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	(D03) 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 papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por ( <u>GLU-jęc.</u> ) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,6 Wartość brutto [zł] 16,39 Energia kcal [kcal] 1 870,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8 Sacharoza [g] 23,9 Sód [mg] 2 599,5 Błonnik pokarmowy [g] 43