

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.01.01 czwartek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.maslo.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) Pomarańcza 250 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) salata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 27,88 Wartość brutto [zł] 29,31 Energia kcal [kcal] 2 712,9 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 3 613,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. maslo(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) salata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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>) salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 23,15 Wartość brutto [zł] 24,33 Energia kcal [kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 62,1 Sód [mg] 2 858,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,maslo (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) salata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 25,85 Wartość brutto [zł] 27,18 Energia kcal [kcal] 2 413 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sacharoza [g] 25,2 Sód [mg] 3 557,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml.piecz.maslo ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) rukola. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) roszponka 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 1 997 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 309,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 62,6 Sód [mg] 2 669,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.02 piątek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> .) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> .) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> .) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 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> .) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> .) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 73,2 Sód [mg] 2 088,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> .) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> .) rukola. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u> .)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> .) może zawierać: <u>GLU-psz</u> , ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> .) Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> .) ogórki 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) papryka 50 g szynka wileńska 50 g	Wartość netto [zł] 18,46 Wartość brutto [zł] 19,4 Energia kcal [kcal] 1 824,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 275,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sacharoza [g] 25 Sód [mg] 3 115,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
2026.01.03 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> .) południca sopocka 50 g (<u>SOJ</u> .) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> .) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> .) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> .) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> .) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) rzodkiewka 50 g szynka wileńska 50 g	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,91 Energia kcal [kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 250,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 3 203,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> .) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> .)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> .) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u> .) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) sałata ziel. 10 g szynka wileńska 50 g	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 16,29 Energia kcal [kcal] 1 828,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 38,3 Sód [mg] 2 385,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.03 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) rzodkiewka 50 g szynka wileńska 50 g	Wartość netto [zł] 17,66 Wartość brutto [zł] 18,57 Energia kcal [kcal] 1 896,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 3 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GOR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 2 015,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 885,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,21 Energia kcal [kcal] 1 882,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 255,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 229,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GOR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 1 907,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 222 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 3 007,3 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.05 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>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,24 Wartość brutto [zł] 14,96 Energia kcal [kcal] 2 481,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 51,4 Sód [mg] 2 570,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	(2)Dieta łatwastrawna	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>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(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>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (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] 12 Wartość brutto [zł] 12,61 Energia kcal [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 53,5 Sód [mg] 2 406,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,22 Wartość brutto [zł] 15,99 Energia kcal [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 2 464,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,1
2026.01.06 wtorek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,04 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia kcal [kcal] 1 882 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 263,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 675,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	(2)Dieta łatwastrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) 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>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,3 Wartość brutto [zł] 16,09 Energia kcal [kcal] 1 929,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.06 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,48 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 632,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 229,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 619,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel (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.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,08 Wartość brutto [zł] 20,06 Energia kcal [kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 564,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,35 Wartość brutto [zł] 15,08 Energia kcal [kcal] 2 078,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 49,4 Sód [mg] 2 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
2026.01.07 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,79 Wartość brutto [zł] 19,76 Energia kcal [kcal] 2 101,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 265,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 18,7 Sód [mg] 2 874,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.08 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać</u> : <u> </u>) <u>GLU-psz</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,92 Wartość brutto [zł] 17,79 Energia kcal [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 293,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 39,2 Sód [mg] 2 548,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,14 Wartość brutto [zł] 13,81 Energia kcal [kcal] 1 914,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 262,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 638,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sał. z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać</u> : <u> </u>) <u>GLU-psz</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,46 Wartość brutto [zł] 19,42 Energia kcal [kcal] 2 013,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 763,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
2026.01.09 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) rukola. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>może zawierać</u> : <u> </u>) <u>GLU-psz</u> , <u> </u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,76 Wartość brutto [zł] 16,58 Energia kcal [kcal] 2 712,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 407,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 66,5 Sód [mg] 2 735,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) szynka wileńska 70 g roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,3 Wartość brutto [zł] 16,07 Energia kcal [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 519 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.01.01 do dnia 2026.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.09 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 fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) rukola. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,47 Wartość brutto [zł] 19,4 Energia kcal [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 290,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 25,3 Sód [mg] 2 990,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	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 brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 15,92 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 1 985,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 248,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 854,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por 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 brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 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>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,44 Wartość brutto [zł] 13,09 Energia kcal [kcal] 1 717,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 1 950,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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 brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 15,61 Wartość brutto [zł] 16,4 Energia kcal [kcal] 1 895,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 222,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 961,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3