

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.06.01 do dnia 2024.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.06.01 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	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 kap pekin papr.ceb.(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,89 Wartość brutto [zł] 19,81 Energia kcal [kcal] 1 953,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 236,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 2 413,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	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 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,78 Energia kcal [kcal] 1 994,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 234 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 543,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	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 kap pekin papr.ceb.(1) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,32 Wartość brutto [zł] 20,28 Energia kcal [kcal] 1 829,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 201,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 2 525,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024.06.02 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,96 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 1 962,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 236,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 881,6 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) 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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,12 Wartość brutto [zł] 14,82 Energia kcal [kcal] 1 683,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 227,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 187,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,1

2024.06.02 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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, MLE,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,81 Wartość brutto [zł] 17,63 Energia kcal [kcal] 1 855,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 205,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 969,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	(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>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,13 Wartość brutto [zł] 15,88 Energia kcal [kcal] 2 046,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 39,6 Sód [mg] 2 578,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem 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 ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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 kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por sałata ziel. 10 g połędwica drob. 50 g	Wartość netto [zł] 13,42 Wartość brutto [zł] 14,05 Energia kcal [kcal] 1 929,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 728,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
2024.06.03 poniedziałek	(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 papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,04 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 1 810,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 244,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 12,2 Sód [mg] 3 045,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.06.01 do dnia 2024.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2024.06.04 wtorek	(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>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,98 Wartość brutto [zł] 15,75 Energia kcal [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 332,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,26 Wartość brutto [zł] 14,99 Energia kcal [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 276,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 198,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z jaj ze szczymp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,19 Wartość brutto [zł] 17,01 Energia kcal [kcal] 1 874,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 287,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2024.06.05 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>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>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) kefir 200 g (<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>) 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 pasta z jaj ze szczymp.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,52 Wartość brutto [zł] 20,49 Energia kcal [kcal] 2 728,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sacharoza [g] 56 Sód [mg] 2 988,4 Błonnik pokarmowy [g] 37
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>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>) sałata ziel. 30 g dżem 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,63 Wartość brutto [zł] 15,37 Energia kcal [kcal] 1 946,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 55,2 Sód [mg] 2 833,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3

2024.06.05 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 kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 sał.z march i selera (11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica drob. 70 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,21 Wartość brutto [zł] 18,09 Energia kcal [kcal] 2 218,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 3 173,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
2024.06.06 czwartek	(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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,43 Wartość brutto [zł] 20,42 Energia kcal [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 407,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(2)Dieta łatwastrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,53 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 1 753 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 243,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 082,1 Błonnik pokarmowy [g] 21
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,72 Wartość brutto [zł] 21,78 Energia kcal [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 244,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 865,1 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.06.01 do dnia 2024.06.10 KUCHNIA OGÓLNA

2024.06.07 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 347,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 75,8 Sód [mg] 2 960,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,14 Wartość brutto [zł] 14,86 Energia kcal [kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 863,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa botwinka.(1) 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 (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,48 Wartość brutto [zł] 18,37 Energia kcal [kcal] 1 733,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 243,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 3 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024.06.08 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</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 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 biał.march z olej.(1) 1 Por 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 pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,94 Energia kcal [kcal] 2 002 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(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 wileńska 50 g sałata 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>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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. 10 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,97 Wartość brutto [zł] 14,69 Energia kcal [kcal] 1 811 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 259,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 169,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

2024.06.08 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, 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 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 biał.march z olej.(1) 1 Por 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, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,92 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 233,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 442,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 20,11 Energia kcal [kcal] 1 868,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 240,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 46,1 Sód [mg] 2 880,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,53 Wartość brutto [zł] 17,38 Energia kcal [kcal] 1 731 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 235,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 512 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) kielb.krakowska sucha 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>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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, MLE</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,57 Wartość brutto [zł] 20,58 Energia kcal [kcal] 1 754,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 205,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 976,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2024.06.10 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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 15,21 Wartość brutto [zł] 15,98 Energia kcal [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 342,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 2 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	(2)Dieta łatwastrawna	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 banan 200 g	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) poledwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,36 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(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 kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>)	Wartość netto [zł] 17,8 Wartość brutto [zł] 18,71 Energia kcal [kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 13,2 Sód [mg] 2 690 Błonnik pokarmowy [g] 35,4