

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.09.01 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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> ) 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,09 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 945,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Sacharoza [g]</b> 45,5 <b>Sód [mg]</b> 2 395,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	(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 jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,78 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,64 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 873,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Sacharoza [g]</b> 43,9 <b>Sód [mg]</b> 2 270,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,52 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,46 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 821 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sacharoza [g]</b> 14,6 <b>Sód [mg]</b> 2 508,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
2024.09.02 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) łazanki got.z kapusta 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,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,76 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,57 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 389,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Sacharoza [g]</b> 43,1 <b>Sód [mg]</b> 2 450,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31
	(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, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,66 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,52 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 212,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sacharoza [g]</b> 55,5 <b>Sód [mg]</b> 2 317 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8

2024.09.02 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 papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 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 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> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 19,71 Wartość brutto [zł] 20,71 Energia kcal [kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 260,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 912,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 16,37 Wartość brutto [zł] 17,21 Energia kcal [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 49,6 Sód [mg] 2 422,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2024.09.03 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,48 Wartość brutto [zł] 15,23 Energia kcal [kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 49,3 Sód [mg] 2 722,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) 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 100 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] 16,46 Wartość brutto [zł] 17,29 Energia kcal [kcal] 1 910,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 229,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 742,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2024.09.04 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(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> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g dżem 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(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> ) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,63 Energia kcal [kcal] 2 367,7 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 298,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 55,3 Sód [mg] 2 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 30

2024.09.04 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g	zupa pejszanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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 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> ) 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] 17,69 Wartość brutto [zł] 18,59 Energia kcal [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> ) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) wątroba drob.duszona z ceb.(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> ) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,62 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 13,1 Sód [mg] 2 594,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2024.09.05 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsia(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 200 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,9 Energia kcal [kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsia(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por 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] 12,76 Wartość brutto [zł] 13,41 Energia kcal [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 277,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	(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> ) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,4 Wartość brutto [zł] 19,33 Energia kcal [kcal] 1 953,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 717,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

2024.09.06 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 wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 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 masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU,</u> )	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,12 Wartość brutto [zł] 15,89 Energia kcal [kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 396,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 66,8 Sód [mg] 3 182,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(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 banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,24 Wartość brutto [zł] 13,93 Energia kcal [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 84,2 Sód [mg] 2 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, 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 jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ryba gotowana w warz.(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> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,52 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 266,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 3 457,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024.09.07 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <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 sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,71 Wartość brutto [zł] 19,67 Energia kcal [kcal] 1 881,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 46,2 Sód [mg] 2 903,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
	(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> ) 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 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 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] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 1 754,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 236,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 194,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,9

2024.09.07 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) kiełb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 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 sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) 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, _</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) salata 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] 19,13 Wartość brutto [zł] 20,09 Energia kcal [kcal] 1764,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 209,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 656,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) salata 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> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,55 Wartość brutto [zł] 19,49 Energia kcal [kcal] 1991,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2024.09.08 niedziela	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) połędwica drob. 50 g salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 1876,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
2024.09.08 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) salata 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> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,4 Wartość brutto [zł] 19,34 Energia kcal [kcal] 1884,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 226,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 2 441 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2024.09.09 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Sliwka 100 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) leczo(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(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,13 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 1945,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 39,8 Sód [mg] 2 763,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

2024.09.09 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(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 koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,93 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 334 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) leczo(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,51 Wartość brutto [zł] 17,35 Energia kcal [kcal] 1 828 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 233,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 11,9 Sód [mg] 3 147 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024.09.10 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> )	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) marchewka z groszkiem(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> ) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 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] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,69 Energia kcal [kcal] 2 638,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 369,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 48,6 Sód [mg] 2 546,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> )	zupa owsiankowa(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 marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,27 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 745,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) 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> ) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 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] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 1 872,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 258,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 795,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8