

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.09.11 do dnia 2024.09.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.09.11 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) salata ziel. 10 g pomidory 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>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g 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] 19,23 Wartość brutto [zł] 20,21 Energia kcal [kcal] 2 554,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 340,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 610,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsii.(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>) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka z indyka 50 g salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 17,05 Energia kcal [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) szynka z indyka 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</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 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] 19,62 Wartość brutto [zł] 20,61 Energia kcal [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 302,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 904 Błonnik pokarmowy [g] 43,7
2024.09.12 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) pomidory 100 g salata ziel. 10 g Śliwka 100 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,18 Wartość brutto [zł] 18,06 Energia kcal [kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 532,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	(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>) połędwica drob. 50 g salata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,24 Wartość brutto [zł] 14,98 Energia kcal [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 285,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 193,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

2024.09.12 czwartek	(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>) połudwica drob. 50 g pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Śliwka 100 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,54 Wartość brutto [zł] 19,48 Energia kcal [kcal] 1 905,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 232,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 914,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(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 z twarogu z rzodk.i szczypp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,19 Wartość brutto [zł] 18,08 Energia kcal [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 62,2 Sód [mg] 2 668,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2024.09.13 piątek	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(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] 14,29 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 72,9 Sód [mg] 2 464,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	(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 szczypp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,87 Wartość brutto [zł] 18,8 Energia kcal [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 19,5 Sód [mg] 3 107,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.09.11 do dnia 2024.09.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.09.14 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<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 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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,89 Wartość brutto [zł] 16,71 Energia kcal [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 245,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 651,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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 ryżowa(1) 1 Por (<u>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>) pasta z drobiu 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] 14,15 Wartość brutto [zł] 14,86 Energia kcal [kcal] 1 736,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połudwica sopocka 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g 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 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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,33 Wartość brutto [zł] 17,17 Energia kcal [kcal] 1 722,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 210,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 763,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024.09.15 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) 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>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE, _</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>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,17 Wartość brutto [zł] 19,08 Energia kcal [kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 572,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(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 z indyka 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>) 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>) połudwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,68 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 1 766,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 266,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,2 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

2024.09.15 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 sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE</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, MLE</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, MLE</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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,01 Wartość brutto [zł] 18,92 Energia kcal [kcal] 1 951,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 240,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 660,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	(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>) 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 Arbuz 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</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] 16,21 Wartość brutto [zł] 17,04 Energia kcal [kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 57 Sód [mg] 2 561 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2024.09.16 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlekiem piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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, JAJ, SOJ, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,6 Wartość brutto [zł] 17,45 Energia kcal [kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 55,7 Sód [mg] 2 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(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 kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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, MLE</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por rzodkiewka 50 g połędwica drob. 50 g	Wartość netto [zł] 19,81 Wartość brutto [zł] 20,82 Energia kcal [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 264,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 854,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.09.11 do dnia 2024.09.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.09.17 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 zółt,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 pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,16 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 844,5 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 374,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 603,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	(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>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) 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] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,96 Energia kcal [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 328,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 968,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta sera zółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,4 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 923,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2024.09.18 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sałatka-mizeria(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>) 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 szynka z indyka 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,39 Wartość brutto [zł] 21,42 Energia kcal [kcal] 2 216,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 304,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 597,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,96 Energia kcal [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 280,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 39,5 Sód [mg] 2 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

2024.09.18 środa	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałatka-mizeria(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>) 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 ogórki 50 g kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>)	Wartość netto [zł] 20,63 Wartość brutto [zł] 21,68 Energia kcal [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 266,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 19,1 Sód [mg] 3 030,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalefior got.(1) 1 Por (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</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>) 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] 17,07 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 333 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 39,4 Sód [mg] 2 626,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(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>) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z 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] 13,3 Wartość brutto [zł] 13,99 Energia kcal [kcal] 1 981,8 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 285,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2024.09.19 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalefior got.(1) 1 Por (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</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>) 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] 18,2 Wartość brutto [zł] 19,12 Energia kcal [kcal] 1 960,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 876,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.09.11 do dnia 2024.09.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.09.20 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,57 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 2 425,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 381,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 79 Sód [mg] 2 418,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por Jaja got.na miękko (2,2WE) 1 Por (<u>JAJ,</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,19 Wartość brutto [zł] 13,87 Energia kcal [kcal] 2 406,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 78,2 Sód [mg] 2 609 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 17,06 Energia kcal [kcal] 1 883,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 772,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6