

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.10.21 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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki z kap kiszona i lopatka wieprz.(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>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,57 Energia kcal [kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 359,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	(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 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 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] 11,89 Wartość brutto [zł] 12,49 Energia kcal [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 72,1 Sód [mg] 2 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(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 pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał. z kap kisz.(6) 1 Por 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 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,79 Wartość brutto [zł] 17,67 Energia kcal [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 3 124,6 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024.10.22 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 ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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 kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki got.na zimno(7) 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>) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,6 Wartość brutto [zł] 19,56 Energia kcal [kcal] 2 742,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 369,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 426,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
	(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 wileńska 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>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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(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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,01 Wartość brutto [zł] 15,77 Energia kcal [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 2 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2024.10.22 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>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 z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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 kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,77 Wartość brutto [zł] 19,73 Energia kcal [kcal] 2 062,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 267,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 730,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2024.10.23 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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą,(1) 1 Por sał z marchwii i jablek z kefirem (6) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,15 Wartość brutto [zł] 18,03 Energia kcal [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 278,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 725,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
2024.10.23 środa	(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 jarzynowa(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 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 kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,94 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 2 040,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 58,6 Sód [mg] 2 397,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
2024.10.24 czwartek	(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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą,(1) 1 Por sał z marchwii i jablek z kefirem (6) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,07 Wartość brutto [zł] 15,83 Energia kcal [kcal] 1 857,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 216 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 932,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2024.10.24 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z płt ows(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet miel.z łopatki pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(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>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,41 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 258,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 39,5 Sód [mg] 2 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

2024.10.24 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,)</u> 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 makaronowa.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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> połudwica drob. 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] 12,45 Wartość brutto [zł] 13,09 Energia kcal [kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 552,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	(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> połudwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,)</u>	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 brukseika gotowana(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,)</u> herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(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> rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,95 Wartość brutto [zł] 19,9 Energia kcal [kcal] 1 988,3 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 2 635,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024.10.25 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 wędz.i sera tw.(1) 1 Por (<u>RYB, MLE,)</u> sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 120 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</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(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 papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,)</u> ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,52 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 2 441,7 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 329,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 53,3 Sód [mg] 2 421 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(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> 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,07 Wartość brutto [zł] 13,73 Energia kcal [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 355,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 84 Sód [mg] 1 955,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1
	(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> jaja 1 szt (<u>JAJ,)</u> sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 120 g kefir 200 g (<u>MLE,)</u>	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)</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> pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,)</u> 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] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,48 Energia kcal [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 2 674,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

2024.10.26 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) poledwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 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] 18,92 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 254,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 44,5 Sód [mg] 2 641,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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>) 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 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] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,22 Energia kcal [kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 247,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 570 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) poledwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 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] 18,8 Wartość brutto [zł] 19,76 Energia kcal [kcal] 1 941,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 729,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024.10.27 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 ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,6 Wartość brutto [zł] 19,54 Energia kcal [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 683,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,14 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 1 908 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 254,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 46,3 Sód [mg] 2 482,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

2024.10.27 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł. duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,5 Wartość brutto [zł] 19,42 Energia kcal [kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 234,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 21,7 Sód [mg] 2 770,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024.10.28 poniedziałek	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,05 Wartość brutto [zł] 13,72 Energia kcal [kcal] 2 367,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 375,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 73,2 Sód [mg] 2 133,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>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 banan 200 g	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 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 wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 11,67 Wartość brutto [zł] 12,27 Energia kcal [kcal] 1 951,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 71,6 Sód [mg] 2 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	(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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(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 pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,61 Wartość brutto [zł] 16,41 Energia kcal [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 844,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
2024.10.29 wtorek	(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 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 ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(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>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 19,08 Wartość brutto [zł] 20,05 Energia kcal [kcal] 2 585,4 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sacharoza [g] 54 Sód [mg] 2 653,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2024.10.29 wtorek	(2)Dieta łatwowstrawna	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>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa ryżowa(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>) pasta z wol.(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] 18,01 Wartość brutto [zł] 18,92 Energia kcal [kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sacharoza [g] 54,3 Sód [mg] 2 513 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	(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 jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) 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 wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 19,48 Wartość brutto [zł] 20,46 Energia kcal [kcal] 1 957,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 226,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 938,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2024.10.30 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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 pomidory 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 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>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,72 Wartość brutto [zł] 18,62 Energia kcal [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 337,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 463,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(2)Dieta łatwowstrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, 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>) dżem 50 g sałata 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>) 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 połudwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,5 Wartość brutto [zł] 15,24 Energia kcal [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 331,8 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 pomidory 50 g papryka 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>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,7 Wartość brutto [zł] 18,59 Energia kcal [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 739,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,2

2024.10.31 czwartek	(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>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(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 brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>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</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 17,89 Wartość brutto [zł] 18,8 Energia kcal [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 344,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 794,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) południca drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,27 Wartość brutto [zł] 12,88 Energia kcal [kcal] 1 858,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 737,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	(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>) południca drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa barszcz ukraiński(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 brukselka gotowana(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>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 18,06 Wartość brutto [zł] 18,98 Energia kcal [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 268,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 23,2 Sód [mg] 3 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6