

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.08.21 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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</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.z kefirem(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 papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 17,87 Wartość brutto [zł] 18,79 Energia kcal [kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(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 ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, 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(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] 15,68 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 289,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</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.z kefirem(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>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19,22 Energia kcal [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 291,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 19,3 Sód [mg] 2 600,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2024.08.22 czwartek	(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 żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sałatka-mizeria(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 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] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,98 Energia kcal [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 306 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 599,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (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>) 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] 12,37 Wartość brutto [zł] 13,03 Energia kcal [kcal] 1 788,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 812,7 Błonnik pokarmowy [g] 20

2024.08.22 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>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g jogurt 150 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 koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałatka-mizeria(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 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] 16,24 Wartość brutto [zł] 17,05 Energia kcal [kcal] 1 826,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 251,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 2 496,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024.08.23 piątek	(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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(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 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>) 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] 19,35 Wartość brutto [zł] 20,34 Energia kcal [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 347,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 77,1 Sód [mg] 2 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.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	zupa jarzynowa(2,6) 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 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 szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 17,05 Energia kcal [kcal] 2 086,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
2024.08.23 piątek	(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>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(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 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>) 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] 19,11 Wartość brutto [zł] 20,08 Energia kcal [kcal] 2 022,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 2 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

2024.08.24 sobota	(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 rzodkiewka 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 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>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,21 Wartość brutto [zł] 18,09 Energia kcal [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 296,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 973,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka z indyka 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 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>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,41 Wartość brutto [zł] 15,14 Energia kcal [kcal] 1 817 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 265,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 554,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) kefir 200 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 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>) szynka kons. 70 g 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,39 Energia kcal [kcal] 1 928,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 231,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 3 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024.08.25 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) południca sopočka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 jabłek(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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,05 Wartość brutto [zł] 20,01 Energia kcal [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 646,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(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>) południca drob. 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>) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,04 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

2024.08.25 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) połudwica sopočka 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 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, 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] 18,91 Wartość brutto [zł] 19,87 Energia kcal [kcal] 1 965,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 236,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sacharoza [g] 20,7 Sód [mg] 2 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</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, MLE,</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] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,57 Energia kcal [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(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 banan 200 g	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>) 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,79 Wartość brutto [zł] 16,6 Energia kcal [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 317,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2024.08.26 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU, 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 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, MLE,</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] 18,47 Wartość brutto [zł] 19,4 Energia kcal [kcal] 1 897,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 237,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 833,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

2024.08.27 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 placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 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>) 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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,44 Wartość brutto [zł] 16,25 Energia kcal [kcal] 2 528,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 273 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
	(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 placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa pejzanka(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>) 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] 14,3 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 2 312,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 703,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	(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>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g szynka wileńska 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 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, _</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>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,33 Wartość brutto [zł] 16,11 Energia kcal [kcal] 1 859,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 272,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 11,8 Sód [mg] 2 576,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024.08.28 środa	(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 ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</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>) schab pieczony-kolacja (1) 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] 19,63 Wartość brutto [zł] 20,62 Energia kcal [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 39,5 Sód [mg] 2 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz zabielały (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 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 kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,29 Wartość brutto [zł] 17,11 Energia kcal [kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 463,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6

2024.08.28 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 ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, 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 sał.z march i selera ,(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 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] 19 Wartość brutto [zł] 19,97 Energia kcal [kcal] 1 822,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 13,7 Sód [mg] 2 868,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	(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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Sliwka 100 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 17,05 Energia kcal [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 305,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 436,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024.08.29 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, 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	zupa jarzynowa(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 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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,31 Wartość brutto [zł] 13,99 Energia kcal [kcal] 1 960,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 290 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, 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 Sliwka 100 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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>) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,51 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 2 814,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2024.08.30 piątek	(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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) kopytka(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU</u>) 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>) 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 szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,52 Energia kcal [kcal] 2 935,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 418,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 59,6 Sód [mg] 3 060,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
	(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>) 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>) 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,32 Wartość brutto [zł] 16,09 Energia kcal [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 288,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 2 390,4 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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 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 kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU</u>) 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>) 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 szynka kons. 50 g rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,71 Wartość brutto [zł] 20,7 Energia kcal [kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 290,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 3 578,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
2024.08.31 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) kielb.krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 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 koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) 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>) 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>) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,81 Wartość brutto [zł] 16,61 Energia kcal [kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 715,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	(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 kons. 50 g 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>) 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>) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,25 Wartość brutto [zł] 13,93 Energia kcal [kcal] 1 662,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 244,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 56,4 Sód [mg] 2 441,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7

2024.08.31 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) 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>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por</p>	<p>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 jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 16,47 Energia kcal [kcal] 1 835,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 225,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 13,4 Sód [mg] 2 803,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2</p>
-------------------	--	---	---	--	--