

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.05.01 czwartek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</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-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,37 Energia kcal [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 312,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 3 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	(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 ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</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 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 62,6 Sód [mg] 2 827,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 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-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,41 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 1 924,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 255,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 3 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025.05.02 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sał.z kap kisz.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-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,54 Wartość brutto [zł] 19,49 Energia kcal [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 363,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 64,9 Sód [mg] 2 619,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.02 piątek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,91 Wartość brutto [zł] 16,72 Energia kcal [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 337,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 430 Błonnik pokarmowy [g] 22
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,28 Wartość brutto [zł] 20,26 Energia kcal [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 22,1 Sód [mg] 2 977,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
2025.05.03 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) kiełb.krakowska sucha 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, </u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 22,82 Wartość brutto [zł] 23,96 Energia kcal [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 265,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 3 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(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>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, </u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,66 Wartość brutto [zł] 20,66 Energia kcal [kcal] 2 126,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 259,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.04 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 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-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,72 Wartość brutto [zł] 22,82 Energia kcal [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 213,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 3 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,61 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 1 917,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 275,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 62,5 Sód [mg] 2 350 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(2)Dieta łatwstrawna	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 (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia kcal [kcal] 1 929,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 275 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 62,7 Sód [mg] 2 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<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>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,03 Wartość brutto [zł] 19,98 Energia kcal [kcal] 1 829 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 225 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 835,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.05 poniedziałek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> .) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> .) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u> .) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,79 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 864,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> .) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</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> .) 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-psz</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 (<u>SOJ</u> .) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,36 Wartość brutto [zł] 14,03 Energia kcal [kcal] 1 972,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 2 236,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> .) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> .) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> .) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u> .)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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-psz</u> .) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u> .) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,51 Wartość brutto [zł] 16,29 Energia kcal [kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 19,1 Sód [mg] 2 809,3 Błonnik pokarmowy [g] 43
2025.05.06 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> .) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u> .)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u> .) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU</u> .) sałata ziel (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-psz, GLU-żyt</u> .) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) jaja 1 szt (<u>JAJ</u> .) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,57 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 903,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> .) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u> .)	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u> .) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u> .) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,04 Wartość brutto [zł] 14,75 Energia kcal [kcal] 2 521,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 337,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 55,5 Sód [mg] 2 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.06 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</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-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,09 Wartość brutto [zł] 19 Energia kcal [kcal] 1 868,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 3 142,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,36 Wartość brutto [zł] 20,33 Energia kcal [kcal] 2 681,1 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 57 Sód [mg] 2 578,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 15,04 Energia kcal [kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 54,1 Sód [mg] 2 506,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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 (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,1 Wartość brutto [zł] 20,08 Energia kcal [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 827,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.08 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, </u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, 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>) marchew gotowana (2) 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-psz, GLU-żyt, </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 (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,88 Energia kcal [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 309,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 524,3 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) 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 koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) 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 (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,6 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) południca sopocka 100 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 sał z kapusty b. z papryką i kuk.(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-psz, GLU-żyt, </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 (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,07 Wartość brutto [zł] 20,05 Energia kcal [kcal] 1 861,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 261,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 861,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
2025.05.09 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </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 Pomarańcza 250 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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-psz, GLU-żyt, </u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,89 Wartość brutto [zł] 15,64 Energia kcal [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 73,6 Sód [mg] 2 674,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabielań (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,18 Wartość brutto [zł] 13,85 Energia kcal [kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 83,8 Sód [mg] 2 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.05.01 do dnia 2025.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.09 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 19,89 Energia kcal [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 293,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 23,4 Sód [mg] 3 170,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</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 (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,99 Wartość brutto [zł] 21 Energia kcal [kcal] 2 006,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 237,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 621,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	(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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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-psz,</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 (<u>GLU-psz,</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,18 Wartość brutto [zł] 19,1 Energia kcal [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 536 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2025.05.10 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</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 (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,92 Wartość brutto [zł] 20,93 Energia kcal [kcal] 1 899,6 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 206,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 709,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5