

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.11.21 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE.</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 16,04 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 2 465,7 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 354,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 67,2 Sód [mg] 2 404,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 20 g banan 200 g Śniadanie II 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</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>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,55 Wartość brutto [zł] 15,29 Energia kcal [kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 78,6 Sód [mg] 2 049 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 16,24 Wartość brutto [zł] 17,07 Energia kcal [kcal] 1 927 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 18,7 Sód [mg] 2 992,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2025.11.22 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 252,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 478,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.22 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (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] 16,89 Wartość brutto [zł] 17,76 Energia kcal [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 249,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 220 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , może zawierać: <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por (<u>GOR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</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- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,32 Wartość brutto [zł] 18,21 Energia kcal [kcal] 2 035,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 226,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 585,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2025.11.23 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (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] 13,99 Wartość brutto [zł] 14,71 Energia kcal [kcal] 1 962,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 262,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 44,3 Sód [mg] 2 720,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz.</u> , może zawierać: <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel. 30 g	Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,29 Wartość brutto [zł] 12,92 Energia kcal [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,2 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 659,1 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.23 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczwyo.masło (6) śniadanie 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 pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(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,pieczwyo.masło-kolacja(6) 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 papryka 50 g Kolacja II (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] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 1 855,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 233,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 851,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(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 z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczwyo.masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,1 Wartość brutto [zł] 14,82 Energia kcal [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 336,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sacharoza [g] 36 Sód [mg] 2 531,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczwyo.masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (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] 13,89 Wartość brutto [zł] 14,61 Energia kcal [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 307,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 51,7 Sód [mg] 2 485,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2025.11.24 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczwyo.masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczwyo.masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,89 Wartość brutto [zł] 16,7 Energia kcal [kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 2 890,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.25 wtorek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 2 613,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 361,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sacharoza [g] 52,9 Sód [mg] 3 066,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa makaronowa(2,6) 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.(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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 13,54 Wartość brutto [zł] 14,24 Energia kcal [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 49,2 Sód [mg] 2 667,8 Błonnik pokarmowy [g] 24
	(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 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,37 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 1 883 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 3 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
2025.11.26 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lany ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,59 Wartość brutto [zł] 19,54 Energia kcal [kcal] 2 611,4 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 37,7 Sód [mg] 2 536,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z lany ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, </u>) kawa z mlek.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 roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por 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>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,36 Wartość brutto [zł] 17,19 Energia kcal [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 300,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 49,8 Sód [mg] 2 400,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.26 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	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.z salaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,78 Wartość brutto [zł] 19,73 Energia kcal [kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 286,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 2 683,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 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 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 14,84 Wartość brutto [zł] 15,61 Energia kcal [kcal] 2 633,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 388,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 64,9 Sód [mg] 2 504,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por 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 (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 390 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 50 g	Wartość netto [zł] 16,07 Wartość brutto [zł] 16,89 Energia kcal [kcal] 1 938,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 297,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 837,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2025.11.27 czwartek	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(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, GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,07 Wartość brutto [zł] 15,84 Energia kcal [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 26,8 Sód [mg] 2 834,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.28 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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, </u>) roszponka 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) pierogi leniwe.(1) 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, </u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,45 Wartość brutto [zł] 17,29 Energia kcal [kcal] 2 950,6 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 440,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 62,2 Sód [mg] 3 011 Błonnik pokarmowy [g] 42
	(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-żył, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ, </u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,71 Wartość brutto [zł] 15,47 Energia kcal [kcal] 2 216 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 68,6 Sód [mg] 2 522,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	(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>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) roszponka 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ, </u>) rukola. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,95 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 21,6 Sód [mg] 3 483,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
2025.11.29 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, 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 pory i jabł.(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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (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] 16,18 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 082,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 262,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 861 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (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] 14,51 Wartość brutto [zł] 15,26 Energia kcal [kcal] 1 899,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.11.21 do dnia 2025.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.29 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z pory i jabl.(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-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g papryka 50 g Kolacja II (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] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,68 Energia kcal [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 2 968,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GÓR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,86 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 1 894,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 244,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 37,9 Sód [mg] 2 667,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(2)Dieta łatwastrawna	herbata z cytr.piecz.y. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,86 Energia kcal [kcal] 1 847,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 38,6 Sód [mg] 2 088,6 Błonnik pokarmowy [g] 19
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GÓR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 1 804,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 218,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 775 Błonnik pokarmowy [g] 29,5