

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.07.21 do dnia 2024.07.31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.07.21 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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, MLE</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 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> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,22 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,15 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 957,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Sacharoza [g]</b> 41,5 <b>Sód [mg]</b> 2 540,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,87 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,67 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 894,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Sacharoza [g]</b> 42,7 <b>Sód [mg]</b> 2 430 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 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> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,06 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,99 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 850,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Sacharoza [g]</b> 13,1 <b>Sód [mg]</b> 2 628,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
2024.07.22 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) łazanki got.z kapusta białą i łopatką(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,64 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,42 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 394,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sacharoza [g]</b> 59,2 <b>Sód [mg]</b> 2 302,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,12 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,78 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 044,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Sacharoza [g]</b> 71,5 <b>Sód [mg]</b> 2 361,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6

2024.07.22 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 pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,2 Wartość brutto [zł] 18,06 Energia kcal [kcal] 1 917,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 264,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 782,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 kruszcz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,06 Wartość brutto [zł] 21,09 Energia kcal [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sacharoza [g] 49,7 Sód [mg] 2 503,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2024.07.23 wtorek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 30 g placek drożdż z kruszcz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa makaronowa(2,6) 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 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,79 Energia kcal [kcal] 2 585,9 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sacharoza [g] 47,3 Sód [mg] 2 582,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g 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> ) jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał.z march i selera.(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,81 Wartość brutto [zł] 21,87 Energia kcal [kcal] 1 956,9 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 226,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 892,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2024.07.24 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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) goląbki duszone z sosem pomid.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</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, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,8 Energia kcal [kcal] 2 457,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 381,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 56 Sód [mg] 2 168 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	(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, MLE, _</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g dżem 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,32 Wartość brutto [zł] 14 Energia kcal [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 70,1 Sód [mg] 2 407,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,14 Wartość brutto [zł] 14,85 Energia kcal [kcal] 1 850,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 270,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 423,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2024.07.25 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> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 250 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 17,3 Wartość brutto [zł] 18,17 Energia kcal [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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> ) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos potrawk (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] 13,85 Wartość brutto [zł] 14,54 Energia kcal [kcal] 1 899,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 264 Błonnik pokarmowy [g] 18,7

2024.07.25 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 250 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 18,68 Wartość brutto [zł] 19,62 Energia kcal [kcal] 2 074,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 266,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 674,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024.07.26 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Arbuz 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,29 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 2 581,7 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 3 136,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa botwinka(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] 15,56 Wartość brutto [zł] 16,34 Energia kcal [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 419 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	(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> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,9 Wartość brutto [zł] 19,86 Energia kcal [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 274,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 3 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.07.21 do dnia 2024.07.31 KUCHNIA OGÓLNA

2024.07.27 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</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, MLE</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,12 Wartość brutto [zł] 21,14 Energia kcal [kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 264,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 528,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,28 Wartość brutto [zł] 18,15 Energia kcal [kcal] 1 883,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 124,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</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, MLE</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,97 Wartość brutto [zł] 20,99 Energia kcal [kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 233,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 599,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024.07.28 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g 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 sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,13 Wartość brutto [zł] 18,01 Energia kcal [kcal] 1 944,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 582,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por 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] 15,92 Wartość brutto [zł] 16,73 Energia kcal [kcal] 1 791 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.07.21 do dnia 2024.07.31 KUCHNIA OGÓLNA

2024.07.28 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał.z march i selera.(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,57 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 1 819,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 211,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 13,2 Sód [mg] 2 694,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(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 twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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,</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> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,75 Wartość brutto [zł] 15,51 Energia kcal [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 310 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 2 184,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024.07.29 poniedziałek	(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> ) 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> ) południca drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,97 Wartość brutto [zł] 15,74 Energia kcal [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 75,3 Sód [mg] 2 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por sał.z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,83 Wartość brutto [zł] 18,74 Energia kcal [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 252,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 18,4 Sód [mg] 2 703,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

2024.07.30 wtorek	(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 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> ) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) marchewka z groszkiem(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 papryka 50 g ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,7 Wartość brutto [zł] 17,57 Energia kcal [kcal] 2 513,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 604,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(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> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,58 Wartość brutto [zł] 14,28 Energia kcal [kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 865,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	(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> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał.z march i selera (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 1 576,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 216,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 999,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2024.07.31 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> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 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.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 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> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,42 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 441,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 658,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(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 m. wołowego i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,19 Wartość brutto [zł] 15,96 Energia kcal [kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 54,2 Sód [mg] 1 984,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1

2024.07.31 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) salata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 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.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki z cebulą.(1) 1 Por 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> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł] 16,31</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,13</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 306,3</b> <b>Białko ogółem [g] 105,5</b> <b>Tłuszcz [g] 97,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Sacharoza [g] 19,8</b> <b>Sód [mg] 2 781,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b>
------------------	--	--	--	---	--