

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.03.21 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	Zupa garbure (1, 010) 1 Por karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,81 Wartość brutto [zł] 18,86 Energia kcal [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejszanka(2,6) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,91 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 223,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g	Zupa garbure (1, 010) 1 Por karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,19 Wartość brutto [zł] 20,27 Energia kcal [kcal] 2 047,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 235,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 18,7 Sód [mg] 2 723,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024.03.22 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,68 Wartość brutto [zł] 17,74 Energia kcal [kcal] 2 073,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por 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 pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,19 Wartość brutto [zł] 16,23 Energia kcal [kcal] 2 114 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 2 154,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2024.03.22 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por jaja 1 szt sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,12 Energia kcal [kcal] 1 892,9 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 2 492,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ogonówka 50 g ser żółty 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt	zupa ryżowa(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia kcal [kcal] 2 000,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 241,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 3 019,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2024.03.23 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt	zupa ryżowa(2,6) 1 Por udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,35 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 238 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 449,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ogonówka 50 g ser żółty 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 20,21 Wartość brutto [zł] 20,32 Energia kcal [kcal] 1 876,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 14,6 Sód [mg] 3 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2024.03.24 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt	zupa grysikowa(1). 1 Por klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 17,29 Energia kcal [kcal] 1 868,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 246,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

2024.03.24 niedziela	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt	zupa grysikowa(2,6) 1 Por potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ziemiaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,1 Wartość brutto [zł] 15,13 Energia kcal [kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 241,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,4 Sacharoza [g] 40,6 Sód [mg] 2 136,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por połudwica sopocka 50 g jaja 1 szt sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ziemiaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17 Wartość brutto [zł] 17,08 Energia kcal [kcal] 1 761,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 215,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 430,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2024.03.25 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 55,3 Sód [mg] 2 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z mlekiem, piecz.masło (2) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ziemiaki 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 szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,48 Wartość brutto [zł] 13,52 Energia kcal [kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 311,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 431,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ziemiaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,15 Wartość brutto [zł] 17,18 Energia kcal [kcal] 1 750,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 236,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 12,4 Sód [mg] 2 814 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

2024.03.26 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos chrzanowy(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,76 Wartość brutto [zł] 20,81 Energia kcal [kcal] 2 407,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 531,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por sos koperkowy (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,28 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 446,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g kefir 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos chrzanowy(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 22,82 Wartość brutto [zł] 22,89 Energia kcal [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 25,4 Sód [mg] 2 963,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2024.03.27 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por sos pieczarkowy (1) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,84 Wartość brutto [zł] 19,89 Energia kcal [kcal] 2 226 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 48,5 Sód [mg] 2 834,6 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por dżem 20 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por sos pomidor (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 pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 14,36 Energia kcal [kcal] 2 042,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 091,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

2024.03.27 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por sos pieczarkowy (1) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 19,98 Energia kcal [kcal] 1 980,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 270,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 16,9 Sód [mg] 3 127,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ser topiony 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por sałatka z kurczakiem(1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,01 Wartość brutto [zł] 20,07 Energia kcal [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 312 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 37,8 Sód [mg] 2 672,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2024.03.28 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g papryka 50 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,09 Wartość brutto [zł] 13,13 Energia kcal [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 288,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 638 Błonnik pokarmowy [g] 18
2024.03.29 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 100 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por sałatka z kurczakiem(1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,68 Wartość brutto [zł] 20,74 Energia kcal [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 253,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 12,9 Sód [mg] 3 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024.03.29 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,92 Wartość brutto [zł] 17,97 Energia kcal [kcal] 2 066,1 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 61,3 Sód [mg] 2 479,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

2024.03.29 piątek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por dżem 70 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,93 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 1 981,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 79,1 Sód [mg] 2 045,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por jaja 1 szt sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,26 Wartość brutto [zł] 18,35 Energia kcal [kcal] 1 885,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 260,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 661 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2024.03.30 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ser żółty 100 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt	zupa peyzanka(1) 1 Por makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por sos owocowy.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por polędwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,17 Wartość brutto [zł] 17,26 Energia kcal [kcal] 1 936,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 67 Sód [mg] 3 093,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por miód nat. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa peyzanka(2,6) 1 Por makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por polędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por jaja 0,5 szt sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,81 Wartość brutto [zł] 12,85 Energia kcal [kcal] 1 840,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 51,5 Sód [mg] 2 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ser żółty 100 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g	zupa peyzanka(1) 1 Por makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por jogurt 150 g herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por polędwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser twarog. 25 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 16,41 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia kcal [kcal] 1 675,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 198,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 3 131,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024.03.31 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por ogonówka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g	zupa żurek świąteczny(1) 1 Por kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por kompot paster.(1) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por galaretka z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g kielb.krakowska sucha 50 g pomidory 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 21,88 Wartość brutto [zł] 21,97 Energia kcal [kcal] 2 392,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 287,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 46,4 Sód [mg] 3 189 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por kompot paster.(1) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por galaretka z kurczaka (2,6) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt	Wartość netto [zł] 18,45 Wartość brutto [zł] 18,51 Energia kcal [kcal] 1 943,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 255,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por ogonówka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g	zupa żurek świąteczny(1) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por sos pomidor (2,6) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por galaretka z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por sałata ziel. 10 g kielb.krakowska sucha 50 g pomidory 50 g papryka 50 g jogurt 150 g	Wartość netto [zł] 20,58 Wartość brutto [zł] 20,73 Energia kcal [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 227,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 28,2 Sód [mg] 3 040,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7