

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2024.04.01 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb biała z rusztu.(1) 1 Por ćwikła mar. 40 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>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 Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) kompot paster.(1) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g połędwica sopocka 50 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 23,9 Wartość brutto [zł] 23,95 Energia kcal [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 266,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 3 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) kompot paster.(1) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g połędwica drob. 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 19,56 Wartość brutto [zł] 19,61 Energia kcal [kcal] 1 812 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 238,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 39,7 Sód [mg] 2 511,1 Błonnik pokarmowy [g] 16
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb biała z rusztu.(1) 1 Por ćwikła mar. 40 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g połędwica sopocka 50 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 22,38 Wartość brutto [zł] 22,49 Energia kcal [kcal] 1 871,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 194,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 3 194,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2024.04.02 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(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 Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 18,33 Energia kcal [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 47,3 Sód [mg] 2 757,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlecz.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypek (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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 (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,58 Wartość brutto [zł] 12,62 Energia kcal [kcal] 2 031 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

2024.04.02 wtorek	(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 Pomarańcza 250 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU,</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałatka mizeria(6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu(6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,62 Wartość brutto [zł] 19,65 Energia kcal [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 3 189,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2024.04.03 środa	(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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kefir 200 g (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,42 Wartość brutto [zł] 19,46 Energia kcal [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 320,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 40,5 Sód [mg] 2 664,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024.04.03 środa	(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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,2 Wartość brutto [zł] 13,23 Energia kcal [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 278,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 39,7 Sód [mg] 2 563,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
2024.04.04 czwartek	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera.(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał.z kap kisz.(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 kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,62 Wartość brutto [zł] 17,64 Energia kcal [kcal] 1 808,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 3 023,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2024.04.04 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyb.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g	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 sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por buraczki 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>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,12 Wartość brutto [zł] 20,17 Energia kcal [kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 270,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 389,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2024.04.04 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,49 Wartość brutto [zł] 15,53 Energia kcal [kcal] 2 035,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 257 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 40,5 Sód [mg] 2 449,3 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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 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 sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 21,66 Wartość brutto [zł] 21,7 Energia kcal [kcal] 2 031,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 223,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 10,8 Sód [mg] 2 706,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2024.04.05 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,84 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 67,2 Sód [mg] 2 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>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>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa peizanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,63 Wartość brutto [zł] 15,67 Energia kcal [kcal] 2 084,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 64 Sód [mg] 2 552,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, 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 szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,07 Energia kcal [kcal] 1 921,4 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 495,7 Błonnik pokarmowy [g] 37

2024.04.06 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u> <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) ketchup 40 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,34 Wartość brutto [zł] 19,41 Energia kcal [kcal] 1 980 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 256,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,26 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 815,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 168,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL,</u> <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(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,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,39 Wartość brutto [zł] 19,42 Energia kcal [kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 222,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 3 092,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024.04.07 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,37 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 1 829,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 252,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 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 (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,67 Wartość brutto [zł] 15,69 Energia kcal [kcal] 1 888,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2024.04.07 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) poledwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość brutto [zł] 17,14 Energia kcal [kcal] 1 722,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 221,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 2 421,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,54 Wartość brutto [zł] 18,58 Energia kcal [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 340 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 3 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2024.04.08 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlekiem, 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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 55,5 Sód [mg] 2 330 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
2024.04.08 poniedziałek	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 sał.z kap kisz.(6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,87 Wartość brutto [zł] 19,91 Energia kcal [kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 3 115,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024.04.09 wtorek	(1)Dieta podstawowa mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ketchup 40 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,4 Wartość brutto [zł] 20,5 Energia kcal [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 337,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sacharoza [g] 48,7 Sód [mg] 2 620,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

2024.04.09 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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,45 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 46,3 Sód [mg] 2 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	(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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,25 Wartość brutto [zł] 20,29 Energia kcal [kcal] 1 905,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 239,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 2 924,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
2024.04.10 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z szynką(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) ćwikła mar. 40 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,13 Wartość brutto [zł] 19,18 Energia kcal [kcal] 2 582,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 663 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) 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>) 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 (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,22 Wartość brutto [zł] 14,26 Energia kcal [kcal] 2 013,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(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 szynką(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE</u>) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) ćwikła mar. 40 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,42 Wartość brutto [zł] 19,46 Energia kcal [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 318,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 956,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9