

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.04.01 do dnia 2025.04.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.04.01 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-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 placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL</u> ) kotlet miel.z łopatki pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,14 Wartość brutto [zł] 19,07 Energia kcal [kcal] 2 718,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 368,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 492,4 Błonnik pokarmowy [g] 39
	(2)Dieta łatwastrawna	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> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g 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> ) 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 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 woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 2 528,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 328 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) 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 jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z march i selera.(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,68 Wartość brutto [zł] 20,68 Energia kcal [kcal] 1 940,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 255,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 739,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025.04.02 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</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> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,78 Wartość brutto [zł] 17,63 Energia kcal [kcal] 2 324,3 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 734,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(2)Dieta łatwastrawna	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> ) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,55 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 295 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

2025.04.02 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> ) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> ) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</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> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,62 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 3 010,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025.04.03 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> , ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,91 Wartość brutto [zł] 19,87 Energia kcal [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 3 144,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(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 z indyka 70 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,94 Wartość brutto [zł] 16,76 Energia kcal [kcal] 1 940,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 654 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	(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 topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> , ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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-psz, GLU-żył</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 20,32 Wartość brutto [zł] 21,36 Energia kcal [kcal] 1 961,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 244,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 3 527 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2025.04.04 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym 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-żyt,</u> ) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) ryż zapieczony z jabł (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-psz, GLU-żyt,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,56 Energia kcal [kcal] 2 676,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 368,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 67,1 Sód [mg] 2 866,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(2)Dieta łatwowstrawna	mleczna z lanym 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-żyt,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) salata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,4 Wartość brutto [zł] 14,09 Energia kcal [kcal] 2 409,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 381,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 96,7 Sód [mg] 2 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, 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 salata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,01 Wartość brutto [zł] 19,98 Energia kcal [kcal] 2 237,4 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 284,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 18,4 Sód [mg] 3 281 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2025.04.05 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) południca sopocka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(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(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) salata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,38 Wartość brutto [zł] 20,36 Energia kcal [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 250,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 46,3 Sód [mg] 2 630,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	(2)Dieta łatwowstrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) południca drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>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(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 2 036 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 62,8 Sód [mg] 2 213,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.04.01 do dnia 2025.04.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.04.05 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) południca sopočka 50 g ( <u>SOJ.</u> ) jajka 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(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 (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,29 Wartość brutto [zł] 20,28 Energia kcal [kcal] 1 901,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 219,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 718 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap. czerw.ceb. i jabł.(1) 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(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</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 ( <u>GLU-psz.</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,5 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 2 113,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 266,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 868,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</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 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> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,51 Wartość brutto [zł] 15,24 Energia kcal [kcal] 1 924,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 47,6 Sód [mg] 2 546,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2025.04.06 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap. czerw.ceb. i jabł.(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-psz, GLU-żył.</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 ( <u>GLU-psz.</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,94 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 1 991,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 232,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 2 984,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2025.04.07 poniedziałek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 335 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 72,2 Sód [mg] 2 861,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(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 (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) potrawka z drobiu 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 kons. 70 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,86 Wartość brutto [zł] 12,46 Energia kcal [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 299 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 71,5 Sód [mg] 2 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> ) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki 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 ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,06 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 1 974,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 12,3 Sód [mg] 2 858,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025.04.08 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> )	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szpinak got.(2,6) 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-psz, GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,89 Energia kcal [kcal] 2 575,5 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 657,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	(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> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> )	zupa peyzanka(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 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> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,08 Wartość brutto [zł] 15,85 Energia kcal [kcal] 2 497 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.04.01 do dnia 2025.04.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.04.08 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE.</u> ) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) 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-psz, GLU-żyt.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,27 Wartość brutto [zł] 19,19 Energia kcal [kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 2 961,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,44 Wartość brutto [zł] 18,32 Energia kcal [kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 46,3 Sód [mg] 2 608,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2025.04.09 środa	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) 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 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-psz, JAJ.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,35 Wartość brutto [zł] 12,98 Energia kcal [kcal] 2 006,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 306,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 54,1 Sód [mg] 1 994,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> ) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,29 Wartość brutto [zł] 19,22 Energia kcal [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 2 901,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,1

2025.04.10 czwartek	(1)Dieta podstawowa	kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</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-psz, GLU-żyt,</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 343,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) połędwica drob. 70 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,19 Wartość brutto [zł] 12,82 Energia kcal [kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 283,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,43 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 1 848,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 3 070,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4