

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.03.11 poniedziałek	(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> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</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> ) pasta z woł.(1,2,6) 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	<b>Wartość netto [zł] 19,23</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,26</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 315</b> <b>Białko ogółem [g] 99,1</b> <b>Tłuszcz [g] 91,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Sacharoza [g] 56</b> <b>Sód [mg] 2 930,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b>
	(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 banan 200 g	zupa krupnik(2,6) 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 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 ( <u>GLU, _</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,35</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,38</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 211,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1</b> <b>Sacharoza [g] 59</b> <b>Sód [mg] 2 151,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b>
	(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 kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa krupnik(1) 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 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 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	<b>Wartość netto [zł] 19,8</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,82</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 893,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,5</b> <b>Tłuszcz [g] 70,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</b> <b>Sacharoza [g] 15,6</b> <b>Sód [mg] 2 947,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b>
2024.03.12 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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(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 sał.z warz.mieszanych.(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> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por 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	<b>Wartość netto [zł] 17,86</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,93</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 561,7</b> <b>Białko ogółem [g] 111,3</b> <b>Tłuszcz [g] 98,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6</b> <b>Sacharoza [g] 52,4</b> <b>Sód [mg] 2 537,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b>
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU, _</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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 14,47</b> <b>Wartość brutto [zł] 14,52</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 525</b> <b>Białko ogółem [g] 109</b> <b>Tłuszcz [g] 100</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Sacharoza [g] 45,9</b> <b>Sód [mg] 2 922</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b>

2024.03.12 wtorek	(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 wileńska 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 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 warz.mieszanych.(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> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por 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] 17,1 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 1 790,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 224,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 720,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lany ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 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 kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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 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] 18,41 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 2 541,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 837,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
2024.03.13 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lany ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa jarzynowa(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] 14,68 Wartość brutto [zł] 14,72 Energia kcal [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 147,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(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 z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 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 kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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 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] 17,83 Wartość brutto [zł] 17,86 Energia kcal [kcal] 2 261 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 953 Błonnik pokarmowy [g] 44,3

2024.03.14 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, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU, _</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, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 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] 18,74 Wartość brutto [zł] 18,77 Energia kcal [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 215,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	(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> ) 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> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) 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] 15,18 Wartość brutto [zł] 15,22 Energia kcal [kcal] 1 907,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 2 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	(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> ) kielbasa szynkowa drobiowa 30 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, 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> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU, _</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, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 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] 19,79 Wartość brutto [zł] 19,82 Energia kcal [kcal] 1 823 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 238,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 457,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2024.03.15 piątek	(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> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 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, _</u> ) może zawierać: GLU, _ 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 soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 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] 16,94 Wartość brutto [zł] 16,99 Energia kcal [kcal] 2 031,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 312,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 592,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(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> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) połędwica drob. 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] 14,97 Wartość brutto [zł] 14,99 Energia kcal [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 317,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 504,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2024.03.15 piątek	(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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	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, _</u> ) <u>może zawierać: GLU, _</u> ) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z 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 soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 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] 18,1 Wartość brutto [zł] 18,13 Energia kcal [kcal] 1 889,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 265,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 23,7 Sód [mg] 2 772,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) 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 kap kisz.march.z olej(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 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 16,56 Wartość brutto [zł] 16,6 Energia kcal [kcal] 1 836,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 254,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 592,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(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 kons. 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 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> ) 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] 14,59 Wartość brutto [zł] 14,63 Energia kcal [kcal] 1 923,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 259,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 234 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2024.03.16 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 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 kap kisz.march.z olej(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 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 16,31 Wartość brutto [zł] 16,34 Energia kcal [kcal] 1 740,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 223,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 2 664 Błonnik pokarmowy [g] 31

2024.03.17 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) południca sopocka 50 g ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 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 chrzanowy(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,19 Wartość brutto [zł] 19,23 Energia kcal [kcal] 1 889,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 252,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 639 Błonnik pokarmowy [g] 30
	(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> ) południca drob. 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> ) 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> ) 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,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,64 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 1 850,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 251,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 43,3 Sód [mg] 2 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) południca sopocka 50 g ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 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 chrzanowy(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por sał.z march i selera (1) 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 ogórki 50 g rzodkiewka 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,52 Wartość brutto [zł] 19,53 Energia kcal [kcal] 1 775,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 218,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 734,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2024.03.18 poniedziałek	(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> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL.</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</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> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 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] 21,02 Wartość brutto [zł] 21,06 Energia kcal [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 328,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>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 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 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 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] 14,8 Wartość brutto [zł] 14,82 Energia kcal [kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 55,6 Sód [mg] 2 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.03.11 do dnia 2024.03.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.03.18 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. 30 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</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> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 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] 21,37 Wartość brutto [zł] 21,4 Energia kcal [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 641,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2024.03.19 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,84 Wartość brutto [zł] 18,89 Energia kcal [kcal] 2 064,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 39,6 Sód [mg] 2 769,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2024.03.19 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 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> ) ryż gotowany na sypko (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> ) 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] 14,44 Wartość brutto [zł] 14,48 Energia kcal [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 289,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 281 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2024.03.19 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 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> ) 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,72 Wartość brutto [zł] 19,77 Energia kcal [kcal] 1 852,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 250,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 11,3 Sód [mg] 3 028,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2024.03.20 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> ) 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 jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(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> ) 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] 17,38 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 760,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa ziemniaczana(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,masso(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) połędwica drob. 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] 13,8 Wartość brutto [zł] 13,82 Energia kcal [kcal] 1 953,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 286 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 44,3 Sód [mg] 2 439,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masso(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masso(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] 16,96 Wartość brutto [zł] 17,01 Energia kcal [kcal] 1 991,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 271,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 2 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5