

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, _</u> ) <b>może zawierać: MLE, GOR, _</b> jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) schab pieczony(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> ) 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 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) papryka 20 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,92 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,97 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 896,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sacharoza [g]</b> 51,1 <b>Sód [mg]</b> 2 454,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4
	Dieta łatwostrawna (2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu (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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 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> ) 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,36 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,4 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 735 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>Sacharoza [g]</b> 50,7 <b>Sód [mg]</b> 2 544,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, _</u> ) <b>może zawierać: MLE, GOR, _</b> jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) schab pieczony(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> ) 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 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) papryka 20 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,61 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,64 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 764,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 84 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sacharoza [g]</b> 12,2 <b>Sód [mg]</b> 2 525,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1
2024-01-22 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	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 twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</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 ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,36 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,4 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 366,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sacharoza [g]</b> 61,3 <b>Sód [mg]</b> 2 968,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3
	Dieta łatwostrawna (2)	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> ) 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]</b> 16,29 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,31 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 198,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sacharoza [g]</b> 63,2 <b>Sód [mg]</b> 2 142,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7

2024-01-22 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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 papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) 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 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,85 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 1 931,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 985 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2024-01-23 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z sera z. i ogorka św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos chrzanowy(1) 1Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,05 Wartość brutto [zł] 19,08 Energia kcal [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 289,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 450,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2024-01-24 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlekiem.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> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pomidor (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> ) 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] 14,32 Wartość brutto [zł] 14,36 Energia kcal [kcal] 1 851,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
2024-01-24 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos chrzanowy(1) 1Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkami i pomid.(1,6,010) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,92 Wartość brutto [zł] 19,94 Energia kcal [kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 255,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 710,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024-01-24 środa	Dieta podstawowa (1)	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 z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 marchwi i śmiet.(1) 1 Por ( <u>MLE,</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> ) Sałata z ciecierzycy (1) 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 lodowa 10 g	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 346,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 2 789,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8

2024-01-24 środa	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka 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] 11,92 Wartość brutto [zł] 11,96 Energia kcal [kcal] 1 980 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 297,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 47,8 Sód [mg] 2 437,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 marchwi i śmiet.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</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> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 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 lodowa 10 g	Wartość netto [zł] 18,75 Wartość brutto [zł] 18,78 Energia kcal [kcal] 2 030,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 296,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 29,2 Sód [mg] 3 017,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
2024-01-25 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, _</u> ) może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, 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 100 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] 20,27 Wartość brutto [zł] 20,31 Energia kcal [kcal] 2 363,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 333,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sacharoza [g] 65,5 Sód [mg] 2 933,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) woł.gotowana (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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,83 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 62,1 Sód [mg] 2 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, _</u> ) może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</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 100 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] 20,2 Wartość brutto [zł] 20,23 Energia kcal [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 3 237,1 Błonnik pokarmowy [g] 36

2024-01-26 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsa.(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 pomidory 100 g Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</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, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,63 Wartość brutto [zł] 16,69 Energia kcal [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 346,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 66,2 Sód [mg] 2 176,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsa.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) 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> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,88 Wartość brutto [zł] 14,94 Energia kcal [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 67,1 Sód [mg] 2 073,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,06 Wartość brutto [zł] 20,09 Energia kcal [kcal] 1 973,6 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 257,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024-01-27 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) połudwica sopočka 30 g 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> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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 100 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] 19,41 Wartość brutto [zł] 19,47 Energia kcal [kcal] 1 963,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 246,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 619,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Dieta łatwostrawna (2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ryżowa(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 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] 17,56 Wartość brutto [zł] 17,6 Energia kcal [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 52,4 Sód [mg] 2 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

2024-01-27 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) poledwica sopočka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 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] 19,68 Wartość brutto [zł] 19,71 Energia kcal [kcal] 1 802,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 202,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 732,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2024-01-28 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, _</u> ) <u>może zawierać: MLE, GOR, _</u> sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 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 100 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] 17,9 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 54,2 Sód [mg] 2 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024-01-28 niedziela	Dieta łatwostrawna (2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) poledwica drob. 50 g pasta z twarogu (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 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> ) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</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] 15,12 Wartość brutto [zł] 15,16 Energia kcal [kcal] 1 827,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 264,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8 Sacharoza [g] 51,2 Sód [mg] 2 717,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2024-01-28 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, _</u> ) <u>może zawierać: MLE, GOR, _</u> 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> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 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 100 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] 17,59 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 1 868,5 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 479,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024-01-29 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	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 jaj ze szczyb.(1) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) łazanki z kap kiszona i łopatką wieprz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata lodowa 10 g	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 14,86 Energia kcal [kcal] 2 000,8 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 59,6 Sód [mg] 2 404,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

2024-01-29 poniedziałek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlekiem, pieczywo, 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> ) bitka z drożdżami w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotowe(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> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,04 Wartość brutto [zł] 13,07 Energia kcal [kcal] 2 007,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 60,4 Sód [mg] 2 462,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z jaj ze szczyptą(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) bitka z drożdżami w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotowe(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU</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> ) salatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g	Wartość netto [zł] 15,19 Wartość brutto [zł] 15,23 Energia kcal [kcal] 1 692,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 12,2 Sód [mg] 2 526,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2024-01-30 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł. owsia(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z ml. piecz. masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa kapuśniak z kisz. kap.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ryż gotowany na sypko(1,11,7) 1 Por buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por sał. z kap. pekiń. kuku. papr św.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,97 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 54,7 Sód [mg] 2 529,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł. owsia(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z mlekiem, piecz. masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone(1,2) 1 Por	zupa peizanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) potrawka z drożdżami gotowana(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] 13,65 Wartość brutto [zł] 13,69 Energia kcal [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 224,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 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> ) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ryż gotowany na sypko(1,11,7) 1 Por buraczki z jabłkami(1,11) 1 Por sał. z kap. pekiń. kuku. papr św.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g 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] 20,07 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 2 008,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 23,4 Sód [mg] 2 709,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2024-01-31 środa	Dieta podstawowa (1)	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> ) miód nat. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>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> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</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 lodowa 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,51 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia kcal [kcal] 2 743,3 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 385,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 495,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	Dieta łatwostrawna (2)	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> ) miód nat. 50 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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 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,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,79 Wartość brutto [zł] 13,83 Energia kcal [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 49,5 Sód [mg] 2 142,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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 kons. 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>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 sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</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 lodowa 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,31 Wartość brutto [zł] 19,34 Energia kcal [kcal] 2 107,3 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 21,3 Sód [mg] 2 540,3 Błonnik pokarmowy [g] 39