

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	(D01)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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) łazanki z kap kiszoną i szynką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,32 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,11 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 393,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sacharoza [g]</b> 70,2 <b>Sód [mg]</b> 2 082,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	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> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(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 szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2,3,4) 1 Por roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,04 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,71 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 052,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sacharoza [g]</b> 67,3 <b>Sód [mg]</b> 1 782,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3
	(D03) 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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) potrawka z drobiu 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> ) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,73 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,54 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 744,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,5 <b>Sacharoza [g]</b> 15,8 <b>Sód [mg]</b> 2 465,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1
2026-05-12 wtorek	(D01)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> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u> )	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc,</u> ) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,07 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,85 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 785,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sacharoza [g]</b> 48,1 <b>Sód [mg]</b> 2 202,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36

## Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	(D02) Dieta łatwostrawna	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> ) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) pulpet gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) indyk gotowany 50 g Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,36 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,06 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 476,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Sacharoza [g]</b> 48,7 <b>Sód [mg]</b> 2 568,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc, _</u> ) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,94 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,66 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 950,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sacharoza [g]</b> 13,9 <b>Sód [mg]</b> 2 297,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7
2026-05-13 środa	(D01) 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-żył, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g roszponka 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) zapiekanka po nelsońsku.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> ) kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB, _</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,83 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,8 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 372 <b>Białko ogółem [g]</b> 120 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sacharoza [g]</b> 47,2 <b>Sód [mg]</b> 2 884,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	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-żył, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por 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-psz, JAJ, _</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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,12 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,99 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 112,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sacharoza [g]</b> 58,2 <b>Sód [mg]</b> 2 221,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20

2026-05-13 środa	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</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> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB,</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 18,03 Wartość brutto [zł] 18,94 Energia kcal [kcal] 1 895,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 263,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 25,1 Sód [mg] 2 484,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	(D01)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> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL.</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 18,99 Wartość brutto [zł] 19,95 Energia kcal [kcal] 2 067,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 51,6 Sód [mg] 2 179 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(D02) Dieta łatwostrawna	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> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL.</u> ) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,62 Wartość brutto [zł] 18,5 Energia kcal [kcal] 1 924,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 37,2 Sód [mg] 2 414,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2026-05-14 czwartek	(D03) 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 (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL.</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 18,73 Wartość brutto [zł] 19,67 Energia kcal [kcal] 1 712,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 252,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 12,3 Sód [mg] 2 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u> może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	Wartość netto [zł] 19,61 Wartość brutto [zł] 20,61 Energia kcal [kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 313,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 657 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por ( <u>SEL</u> , <u> </u> ) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	Wartość netto [zł] 15,55 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia kcal [kcal] 1 913,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 286,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 54,6 Sód [mg] 1 969,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u> może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	Wartość netto [zł] 19,82 Wartość brutto [zł] 20,84 Energia kcal [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 275,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 23,9 Sód [mg] 2 629,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
2026-05-16 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) połudwica sopocka 50 g ( <u>SOJ</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	Wartość netto [zł] 18,06 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 105,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u> </u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	Wartość netto [zł] 16,47 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 2 246,2 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 542 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) poledwica sopocka 50 g ( <u>SOJ.</u> ) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 150,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 200,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 569 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
2026-05-17 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR.</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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 14,78 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 1 957,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 142,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2026-05-17 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u> ) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 12,02 Wartość brutto [zł] 12,65 Energia kcal [kcal] 1 879,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 1 918,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2026-05-17 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz. masło (6) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR.</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-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 14,53 Wartość brutto [zł] 15,28 Energia kcal [kcal] 1 842,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 219,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 255,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

2026-05-18 poniedziałek	(D01)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-żyt, _</u> ) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, _</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, 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-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,56 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 303,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sacharoza [g]</b> 51,7 <b>Sód [mg]</b> 3 460,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7
	(D02) 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-żyt, _</u> ) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU-psz, 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- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, _</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,45 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,29 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 933,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sacharoza [g]</b> 51,6 <b>Sód [mg]</b> 2 188,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17
	(D03) 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> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g papryka 50 g pomidory 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,25 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 803,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 209 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Sacharoza [g]</b> 11,9 <b>Sód [mg]</b> 3 264,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9
2026-05-19 wtorek	(D01)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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,54 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,7 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 867,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sacharoza [g]</b> 50 <b>Sód [mg]</b> 3 020,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(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 wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pulpety woł.gotowane (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 jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,5 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,35 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 418,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sacharoza [g]</b> 48,6 <b>Sód [mg]</b> 2 532,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3

2026-05-19 wtorek	(D03) 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 z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) może zawierać: GLU-psz, sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) indyk gotowany 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 19,31 Wartość brutto [zł] 20,3 Energia kcal [kcal] 1 864,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 3 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2026-05-20 środa	(D01)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-żył.</u> ) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL.</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 pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> )	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) dżem 50 g roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 20,13 Wartość brutto [zł] 21,16 Energia kcal [kcal] 2 348 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 343,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 580,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	(D02) Dieta łatwostrawna	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-żył.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) dżem 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,14 Wartość brutto [zł] 15,92 Energia kcal [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 54,6 Sód [mg] 1 882,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL.</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 pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 20,32 Wartość brutto [zł] 21,35 Energia kcal [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 280 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 23,6 Sód [mg] 2 608,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4