

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.03.01 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 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-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) marchew gotowana (2) 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-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość brutto [zł] 18,96 Energia kcal [kcal] 1 933,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 245,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 680,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,61 Wartość brutto [zł] 15,36 Energia kcal [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 252,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 211,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera.(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,58 Wartość brutto [zł] 19,52 Energia kcal [kcal] 1 809,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 211 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 793,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025.03.02 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) kiełb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 2 067 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 254,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 569 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(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>) połudwica drob. 50 g (<u>SOJ.</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>) 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-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,43 Wartość brutto [zł] 16,21 Energia kcal [kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 250,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 153,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

2025.03.02 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 223,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 2 656,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, łazanki z kap kiszoną 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-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,05 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 333,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 44,5 Sód [mg] 2 626,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025.03.03 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (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>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,53 Wartość brutto [zł] 12,11 Energia kcal [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 55,3 Sód [mg] 2 422,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,27 Wartość brutto [zł] 19,21 Energia kcal [kcal] 1 907,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 17,7 Sód [mg] 3 085,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.03.01 do dnia 2025.03.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.03.04 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,19 Wartość brutto [zł] 20,17 Energia kcal [kcal] 2 679,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sacharoza [g] 59 Sód [mg] 2 593,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) szynka wileńska 50 g salata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa pejszanka(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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,77 Wartość brutto [zł] 16,58 Energia kcal [kcal] 2 485,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 344,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 55,5 Sód [mg] 2 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g salata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por (<u>SEL</u>) salata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,49 Wartość brutto [zł] 20,49 Energia kcal [kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 20,7 Sód [mg] 2 838,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2025.03.05 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(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>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa pieczark.ziemn (1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,37 Wartość brutto [zł] 15,09 Energia kcal [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,69 Wartość brutto [zł] 14,37 Energia kcal [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 296,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 63,5 Sód [mg] 2 012,7 Błonnik pokarmowy [g] 10,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.03.01 do dnia 2025.03.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.03.05 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, 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-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,04 Wartość brutto [zł] 16,85 Energia kcal [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 263,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) marchew gotowana (2) 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-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,21 Energia kcal [kcal] 2 411,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 51,6 Sód [mg] 2 796,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2025.03.06 czwartek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,59 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 657 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</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(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość brutto [zł] 18,34 Energia kcal [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 3 203,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6

2025.03.07 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,44 Wartość brutto [zł] 19,37 Energia kcal [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 58,7 Sód [mg] 2 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabelany (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,62 Wartość brutto [zł] 17,46 Energia kcal [kcal] 2 343 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 60,5 Sód [mg] 2 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,28 Wartość brutto [zł] 20,26 Energia kcal [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 709,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2025.03.08 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,84 Wartość brutto [zł] 21,9 Energia kcal [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 237,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 670,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(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 (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,83 Wartość brutto [zł] 18,73 Energia kcal [kcal] 2 033,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 242,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 577 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.03.01 do dnia 2025.03.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.03.08 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,77 Wartość brutto [zł] 21,82 Energia kcal [kcal] 1 883 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 206,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 758,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,62 Wartość brutto [zł] 15,38 Energia kcal [kcal] 1 905,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 64,9 Sód [mg] 2 861,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(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>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</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>MLE, SEL, GLU-jęc.</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>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,53 Wartość brutto [zł] 14,21 Energia kcal [kcal] 1 853 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 63,2 Sód [mg] 2 208,4 Błonnik pokarmowy [g] 22
2025.03.09 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sał.z march i selera (11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,97 Energia kcal [kcal] 1 816,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 3 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 33

2025.03.10 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 13,88 Wartość brutto [zł] 14,59 Energia kcal [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 453 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,64 Wartość brutto [zł] 12,24 Energia kcal [kcal] 1 874,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 278,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 54,7 Sód [mg] 2 428,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz zabieleny(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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,86 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 1 851,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 270,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 2 728,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7