

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.05.01 do dnia 2024.05.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.05.01 środa	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab po węgiersku(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) połędwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 23,95 Wartość brutto [zł] 24,94 Energia kcal [kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 67,2 Sód [mg] 3 085 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(2)Dieta łatwastrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, 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 koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (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>) galaretką z kurczaka (2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 19,67 Wartość brutto [zł] 20,52 Energia kcal [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 66,6 Sód [mg] 2 436,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab po węgiersku(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) połędwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 21,54 Wartość brutto [zł] 22,53 Energia kcal [kcal] 1 939,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 221,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 17,7 Sód [mg] 3 151 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2024.05.02 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,69 Wartość brutto [zł] 17,5 Energia kcal [kcal] 2 133,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 337,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 39,6 Sód [mg] 2 620,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

2024.05.02 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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(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] 12,86 Wartość brutto [zł] 13,5 Energia kcal [kcal] 2 016,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 339 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,91 Energia kcal [kcal] 1 877,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 689,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
2024.05.03 piątek	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopočka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 23,15 Wartość brutto [zł] 24,18 Energia kcal [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 304,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 63,3 Sód [mg] 2 946,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,94 Wartość brutto [zł] 21,82 Energia kcal [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 294,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 65,9 Sód [mg] 2 624,8 Błonnik pokarmowy [g] 21

2024.05.03 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) południca sopočka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: <u>GLU, SOJ,</u></u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</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>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,75 Wartość brutto [zł] 21,78 Energia kcal [kcal] 1 764,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 215 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 3 012,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 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 kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) 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 papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,98 Wartość brutto [zł] 20,92 Energia kcal [kcal] 1 968 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 248,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 522,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2024.05.04 sobota	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: <u>MLE, GOR,</u></u>) 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] 17,07 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia kcal [kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 238 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 449,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
2024.05.04 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 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 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, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,51 Wartość brutto [zł] 21,49 Energia kcal [kcal] 1 854,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 213,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 618 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

2024.05.05 niedziela	(1)Dieta podstawowa	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, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) 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, JAJ, MLE, SEL, _</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 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,17 Wartość brutto [zł] 18,04 Energia kcal [kcal] 1 843,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 249,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 699,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	(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 z indyka 50 g 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>) 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(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,06 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia kcal [kcal] 1 728,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 241,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 186,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</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 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,12 Wartość brutto [zł] 17,99 Energia kcal [kcal] 1 747,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 218,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 13,8 Sód [mg] 2 770,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2024.05.06 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, 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, 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>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 64,4 Sód [mg] 2 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</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, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,99 Wartość brutto [zł] 13,64 Energia kcal [kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 417,7 Błonnik pokarmowy [g] 20

2024.05.06 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</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>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,15 Wartość brutto [zł] 19,05 Energia kcal [kcal] 1 904,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 272,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 22,9 Sód [mg] 2 561,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z warz.mieszanych.(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 ogórki 50 g papryka 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] 19,3 Wartość brutto [zł] 20,24 Energia kcal [kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 2 675,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2024.05.07 wtorek	(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, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos potrawk (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,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,95 Energia kcal [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 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 potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 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] 19,93 Wartość brutto [zł] 20,91 Energia kcal [kcal] 2 088 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 275,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 3 022,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2

2024.05.08 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 17,14 Wartość brutto [zł] 17,97 Energia kcal [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 308 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	(2)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, MLE,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>) 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>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,96 Wartość brutto [zł] 14,67 Energia kcal [kcal] 2 094,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 17,24 Wartość brutto [zł] 18,07 Energia kcal [kcal] 1 946,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 630,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2024.05.09 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z jabłkami(1,11) 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 makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,69 Wartość brutto [zł] 19,56 Energia kcal [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 691,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,36 Wartość brutto [zł] 16,13 Energia kcal [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 259,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7

2024.05.09 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z jablkami(1,11) 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 makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,21 Wartość brutto [zł] 21,13 Energia kcal [kcal] 1 956,8 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 23,8 Sód [mg] 3 075,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2024.05.10 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) 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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,54 Wartość brutto [zł] 18,39 Energia kcal [kcal] 2 196,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 340,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 61,6 Sód [mg] 2 567,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,71 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 2 096,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 317,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 57,5 Sód [mg] 2 506 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) 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(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,82 Energia kcal [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 265,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 2 730,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2