

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.08.11 do dnia 2024.08.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.08.11 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(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> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szczypior 5 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,16 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,03 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 962,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Sacharoza [g]</b> 45,9 <b>Sód [mg]</b> 2 532,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 sałata ziel. 10 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,9 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,67 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 808,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 56 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Sacharoza [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2 053,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szczypior 5 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,01 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,87 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 856,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sacharoza [g]</b> 17,4 <b>Sód [mg]</b> 2 620,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2
2024.08.12 poniedziałek	(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 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 koperk.z ziemn(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,65 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,34 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 279,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sacharoza [g]</b> 56 <b>Sód [mg]</b> 2 146,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 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, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,26 <b>Wartość brutto [zł]</b> 12,88 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 026,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Sacharoza [g]</b> 73 <b>Sód [mg]</b> 2 479,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.08.11 do dnia 2024.08.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.08.12 poniedziałek	(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 szczypr.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa koperk.z ziemni(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera.(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) sał z kap.białej,march(6) 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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,68 Wartość brutto [zł] 15,43 Energia kcal [kcal] 1 761,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 692,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(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 sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) 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(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,89 Wartość brutto [zł] 19,85 Energia kcal [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 44,4 Sód [mg] 2 390,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
2024.08.13 wtorek	(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> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,65 Wartość brutto [zł] 16,46 Energia kcal [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 272 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) 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> ) 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,1 Wartość brutto [zł] 21,13 Energia kcal [kcal] 1 992,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 217,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 787,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

2024.08.14 środa	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa solferino(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,93 Wartość brutto [zł] 16,74 Energia kcal [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 339 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 43,9 Sód [mg] 2 520,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g 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> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,49 Wartość brutto [zł] 13,14 Energia kcal [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 56,7 Sód [mg] 2 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 16
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE, _</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa solferino(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,32 Wartość brutto [zł] 17,15 Energia kcal [kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 797,4 Błonnik pokarmowy [g] 43
2024.08.15 czwartek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połędwica sopočka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u> ) SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por ( <u>GLU, może zawierać: SOJ, _</u> ) może zawierać: SOJ, sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szczypior 5 g	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 20,1 Energia kcal [kcal] 2 122,4 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 813,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) połędwica drob. 50 g ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) sos 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,74 Wartość brutto [zł] 19,7 Energia kcal [kcal] 2 113,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 606,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2024.08.15 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) południca sopocka 100 g jajka 1 szt ( <u>JAJ, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, MLE</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, MLE</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, MLE</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalefior got.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, MLE</u> ) może zawierać: SOJ, może zawierać: SOJ, sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) szczypior 5 g	Wartość netto [zł] 19,7 Wartość brutto [zł] 20,69 Energia kcal [kcal] 1 864,1 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 230,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 3 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, MLE</u> ) pasta z ryby wędzonej, jajka, sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śliwka 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, MLE</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, MLE</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,82 Wartość brutto [zł] 16,64 Energia kcal [kcal] 2 189,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 54,1 Sód [mg] 2 972,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, MLE</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, MLE</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, MLE</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) szynka z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,23 Wartość brutto [zł] 13,91 Energia kcal [kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 81,1 Sód [mg] 2 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
2024.08.16 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, MLE</u> ) pasta z ryby wędzonej, jajka, sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, MLE</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śliwka 150 g kefir 200 g ( <u>MLE, MLE</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, MLE</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MLE</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, MLE</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,49 Wartość brutto [zł] 19,43 Energia kcal [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 275,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 3 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

2024.08.17 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z papr.sal ziel ogórk.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,9 Wartość brutto [zł] 19,86 Energia kcal [kcal] 1 914,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 248,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 876 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 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 woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,91 Energia kcal [kcal] 1 769,3 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 240,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z papr.sal ziel ogórk.(1) 1 Por sał.z march i selera (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,33 Wartość brutto [zł] 20,32 Energia kcal [kcal] 1 790 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 213,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 2 988,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
2024.08.18 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielbasa szynkowa 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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(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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,1 Wartość brutto [zł] 17,96 Energia kcal [kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 685,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,91 Energia kcal [kcal] 1 871,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 46,4 Sód [mg] 2 140,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8

2024.08.18 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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, MLE,</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 ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,69 Wartość brutto [zł] 17,54 Energia kcal [kcal] 1 854,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 234,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 766,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(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 papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) leczo(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,7 Wartość brutto [zł] 15,45 Energia kcal [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 335 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 515,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	(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 makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) sos 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> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,41 Wartość brutto [zł] 16,2 Energia kcal [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 55,9 Sód [mg] 2 397,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
2024.08.19 poniedziałek	(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> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) leczo(1) 1 Por może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 15,38 Wartość brutto [zł] 16,16 Energia kcal [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 938,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

2024.08.20 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł] 18,39</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,33</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 774,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,4</b> <b>Tłuszcz [g] 110,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 378,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7</b> <b>Sacharoza [g] 67,3</b> <b>Sód [mg] 2 784,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b>
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł] 14,82</b> <b>Wartość brutto [zł] 15,58</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 383,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,1</b> <b>Tłuszcz [g] 82,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Sacharoza [g] 60,5</b> <b>Sód [mg] 2 744,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</b>
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) szynka z indyka 100 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 17,89</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,8</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 784,4</b> <b>Białko ogółem [g] 95,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 234,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Sacharoza [g] 16,8</b> <b>Sód [mg] 3 128,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b>