

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.11.21 do dnia 2024.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.11.21 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ląnym 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>) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 449,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 320,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 39,7 Sód [mg] 2 546,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ląnym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(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 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,12 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 296,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 39,3 Sód [mg] 2 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 19,17 Wartość brutto [zł] 20,13 Energia kcal [kcal] 2 174,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 12,9 Sód [mg] 2 965,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2024.11.22 piątek	(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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,93 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia kcal [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 363,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 81,3 Sód [mg] 2 660,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.11.21 do dnia 2024.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2024.11.22 piątek	(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 banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,07 Wartość brutto [zł] 15,84 Energia kcal [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 78,2 Sód [mg] 2 338 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, 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 barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, </u>) sos 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 (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rzodkiewka 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>)	Wartość netto [zł] 19,01 Wartość brutto [zł] 19,97 Energia kcal [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 255,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 3 095,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2024.11.23 sobota	(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>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march. (1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 081,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 47,2 Sód [mg] 2 752,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	(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>) 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>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,46 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 1 914 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 61,5 Sód [mg] 2 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7

2024.11.23 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa grycikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.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, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) 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] 18,92 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 1 957,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 229,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 865,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(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 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, 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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,05 Wartość brutto [zł] 15,82 Energia kcal [kcal] 1 955,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 49,6 Sód [mg] 2 877,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, 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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(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 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, MLE</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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,67 Wartość brutto [zł] 13,32 Energia kcal [kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 272,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sacharoza [g] 61,9 Sód [mg] 2 019,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2024.11.24 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(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 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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,98 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 229,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 2 965,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) połudwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(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 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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,98 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 229,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 2 965,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2024.11.25 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 papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(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 ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,43 Wartość brutto [zł] 15,16 Energia kcal [kcal] 2 467,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 365,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 672,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(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 barszcz zabieleny (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 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	Wartość netto [zł] 12,66 Wartość brutto [zł] 13,3 Energia kcal [kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 74,5 Sód [mg] 2 462,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	(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>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por brokuły got.(1) 1 Por (<u>GLU, może zawierać: SOJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 2 000,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 273 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 13,4 Sód [mg] 3 061,9 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024.11.26 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 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>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,86 Wartość brutto [zł] 17,73 Energia kcal [kcal] 2 579,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 684,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	(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>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 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>) szynka kons. 70 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] 14,5 Wartość brutto [zł] 15,23 Energia kcal [kcal] 2 576 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 54,5 Sód [mg] 2 879,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024.11.26 wtorek	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z warz.mieszanych.(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 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,39 Energia kcal [kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 3 004,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(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 papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 2 659 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 336,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 373,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
2024.11.27 środa	(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, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,35 Wartość brutto [zł] 16,12 Energia kcal [kcal] 2 078,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 292,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 2 650,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024.11.21 do dnia 2024.11.30 KUCHNIA OGÓLNA

2024.11.28 czwartek	(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, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo.masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,68 Wartość brutto [zł] 17,54 Energia kcal [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 291,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 447,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>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 makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo.masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka z indyka 70 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] 13,01 Wartość brutto [zł] 13,66 Energia kcal [kcal] 1 796,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 39,8 Sód [mg] 2 571,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,16 Wartość brutto [zł] 19,08 Energia kcal [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 847,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2024.11.29 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, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ</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</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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,23 Wartość brutto [zł] 16 Energia kcal [kcal] 2 405,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 394,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 78,6 Sód [mg] 2 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	(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 owsiankowa(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 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>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,43 Wartość brutto [zł] 14,11 Energia kcal [kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 340,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 77,1 Sód [mg] 2 410,7 Błonnik pokarmowy [g] 21

2024.11.29 piątek	(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>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ,</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,</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 Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,37 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 292,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 763,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) kielb.krakowska sucha 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>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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, 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] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 2 029,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 250,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 49,1 Sód [mg] 2 598,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	(2)Dieta łatwastrawna	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: MLE, GOR,</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>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 17,12 Energia kcal [kcal] 1 767,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 247,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(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>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>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 sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(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] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 1 767,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 219,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 743,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5