

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.03.11 wtorek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,15 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,08 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 731,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Sacharoza [g]</b> 52,2 <b>Sód [mg]</b> 2 403,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) szynka wileńska 50 g salata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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 kons. 70 g ( <u>SOJ, _</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,58 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,29 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 499,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sacharoza [g]</b> 60,4 <b>Sód [mg]</b> 2 818,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka wileńska 50 g salata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,46 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,4 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 041,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sacharoza [g]</b> 13,8 <b>Sód [mg]</b> 2 707,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8
2025.03.12 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU, _</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-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, salata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) papryka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,7 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,44 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 109,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Sacharoza [g]</b> 46,8 <b>Sód [mg]</b> 2 956,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE, _</u> ) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka z indyka 70 g ( <u>SOJ, _</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,78 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 924 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sacharoza [g]</b> 58,5 <b>Sód [mg]</b> 2 299 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4

2025.03.12 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU,</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-psz,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,33 Energia kcal [kcal] 1 906,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 247,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 20,4 Sód [mg] 3 232,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,98 Wartość brutto [zł] 20,99 Energia kcal [kcal] 2 265,7 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025.03.13 czwartek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa peyzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,84 Wartość brutto [zł] 15,59 Energia kcal [kcal] 2 056,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał.z march i selera ,(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 21,96 Wartość brutto [zł] 23,07 Energia kcal [kcal] 2 048,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 261,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 801,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2025.03.14 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</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 mandarynki 150 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) kopytka(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 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(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,58 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,37 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 684,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sacharoza [g]</b> 47,7 <b>Sód [mg]</b> 2 720,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</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 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> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,31 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,05 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 088,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Sacharoza [g]</b> 72,7 <b>Sód [mg]</b> 2 056 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u> ) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,56 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,55 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 272,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sacharoza [g]</b> 20,8 <b>Sód [mg]</b> 3 300,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40
2025.03.15 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt</u> ) połędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march.z olej.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,29 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,12 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 985,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Sacharoza [g]</b> 42,7 <b>Sód [mg]</b> 2 711,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	(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> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>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> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,17 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,9 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 796,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Sacharoza [g]</b> 42,3 <b>Sód [mg]</b> 2 145,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5

2025.03.15 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) południca sopocka 50 g ( <u>SOJ</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,93 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 878,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sacharoza [g]</b> 14,3 <b>Sód [mg]</b> 2 799,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MAJ</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 krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,64 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,49 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 047,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,4 <b>Sacharoza [g]</b> 61,6 <b>Sód [mg]</b> 2 534,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	(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-psz, może zawierać: MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) dżem 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,38 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,13 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 939,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 11,5 <b>Sacharoza [g]</b> 62,2 <b>Sód [mg]</b> 2 251,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5
2025.03.16 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MAJ</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 krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> ) może zawierać: GLU-psz, marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,43 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,32 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 976,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 237,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Sacharoza [g]</b> 17,7 <b>Sód [mg]</b> 2 995,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7

2025.03.17 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,05 Wartość brutto [zł] 16,87 Energia kcal [kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 357,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 3 070,5 Błonnik pokarmowy [g] 38
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</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> ) 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-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,43 Wartość brutto [zł] 13,07 Energia kcal [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 75,9 Sód [mg] 2 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> ) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 sał.z kap kisz.(6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19,23 Energia kcal [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 325,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 38,3 Sód [mg] 2 975,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
2025.03.18 wtorek	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>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 warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, 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-psz, GLU-żył, _</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 ( <u>GLU-psz, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,96 Energia kcal [kcal] 2 790,3 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sacharoza [g] 51,7 Sód [mg] 2 725,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,1 Wartość brutto [zł] 16,92 Energia kcal [kcal] 2 586,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 50,4 Sód [mg] 2 410,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

2025.03.18 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>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 warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,7 Wartość brutto [zł] 19,65 Energia kcal [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 055,7 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025.03.19 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,43 Wartość brutto [zł] 18,3 Energia kcal [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 805,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa barszcz zabieleny (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 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 ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,1 Wartość brutto [zł] 14,82 Energia kcal [kcal] 1 865,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 268,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał.z pory i jabłka.(6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 1 794 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 745,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9

2025.03.20 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł] 16,93</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,79</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 333,4</b> <b>Białko ogółem [g] 111,5</b> <b>Tłuszcz [g] 70,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Sacharoza [g] 42,2</b> <b>Sód [mg] 2 717,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b>
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlekiem.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</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> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 12,78</b> <b>Wartość brutto [zł] 13,43</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 009,5</b> <b>Białko ogółem [g] 91,5</b> <b>Tłuszcz [g] 55,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15</b> <b>Sacharoza [g] 46</b> <b>Sód [mg] 2 338,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,6</b>
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> ) papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł] 18,04</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,96</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 965,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,1</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>Sacharoza [g] 15</b> <b>Sód [mg] 2 926,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b>