

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.02.21 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, JAJ, SOJ, MLE</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 60 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,56 Wartość brutto [zł] 18,61 Energia kcal [kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 601,8 Błonnik pokarmowy [g] 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, MLE</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) 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> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6). 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,39 Wartość brutto [zł] 15,43 Energia kcal [kcal] 2 071,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 024,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g Gruszka 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	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 sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 60 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,74 Wartość brutto [zł] 20,76 Energia kcal [kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 826 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2024.02.22 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(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 rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,99 Wartość brutto [zł] 20,03 Energia kcal [kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 308,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 59,9 Sód [mg] 2 418,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(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 banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,79 Wartość brutto [zł] 16,82 Energia kcal [kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 21

2024.02.22 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin.papr.ceb.(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 pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,89 Wartość brutto [zł] 20,93 Energia kcal [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	(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 żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kiwi 120 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) pierogi leniwe.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,31 Wartość brutto [zł] 18,37 Energia kcal [kcal] 2 945,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 432,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 584,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
2024.02.23 piątek	(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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pierogi leniwe .(7) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) 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 ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,81 Wartość brutto [zł] 13,86 Energia kcal [kcal] 2 463,9 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 386,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 63 Sód [mg] 2 585,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2024.02.23 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, 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 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 ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,74 Wartość brutto [zł] 17,79 Energia kcal [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 702,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
2024.02.24 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> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos cebulowy (1) 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 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,33 Wartość brutto [zł] 19,38 Energia kcal [kcal] 1 982,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 494,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2024.02.24 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,01 Wartość brutto [zł] 16,04 Energia kcal [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,1 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 205,8 Błonnik pokarmowy [g] 16
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL</u> ) <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos cebulowy (1) 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 dusz.(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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,07 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 1 875,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 227,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 2 582,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2024.02.25 niedziela	(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 papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jiabl.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,41 Wartość brutto [zł] 17,46 Energia kcal [kcal] 1 879,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(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> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,56 Wartość brutto [zł] 15,59 Energia kcal [kcal] 1 898,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 258,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) połędwica sopočka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jiabl.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,16 Wartość brutto [zł] 17,19 Energia kcal [kcal] 1 772,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 225,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 406,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

2024.02.26 poniedziałek	(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, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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, JAJ, SOJ</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 16,26 Energia kcal [kcal] 2 176,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 318,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 856,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy(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 peizanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,99 Wartość brutto [zł] 13,03 Energia kcal [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 451,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(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 wileńska 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por 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 100 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 15,41 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 1 748,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 706,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024.02.27 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, JAJ, SOJ, MLE</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,28 Wartość brutto [zł] 19,32 Energia kcal [kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 308 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 451,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(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> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(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</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,47 Wartość brutto [zł] 14,5 Energia kcal [kcal] 2 010,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 290,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2024.02.27 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> ) poledwica drob. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,84 Wartość brutto [zł] 20,88 Energia kcal [kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 21,2 Sód [mg] 2 726,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	(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 biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,54 Wartość brutto [zł] 18,58 Energia kcal [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 319 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 49 Sód [mg] 2 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2024.02.28 środa	(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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(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> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,5 Wartość brutto [zł] 13,53 Energia kcal [kcal] 2 015 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 497 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2024.02.29 czwartek	(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> ) kiedbasa szynkowa drobiowa 30 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 180 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> ) 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> ) 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 papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,05 Wartość brutto [zł] 18,07 Energia kcal [kcal] 1 731 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 256,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 600,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2024.02.29 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, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 21,41 Wartość brutto [zł] 21,44 Energia kcal [kcal] 2 425,1 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 59,9 Sód [mg] 2 525,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

2024.02.29 czwartek	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) potrawka z woł- jarz.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</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,94 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,98 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 041,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Sacharoza [g]</b> 55,4 <b>Sód [mg]</b> 2 172,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,8 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,82 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 091 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sacharoza [g]</b> 15,7 <b>Sód [mg]</b> 2 736,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2