Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-10-11 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z pomid.(1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** papryka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(1) 1 Por, Zawiera: **SEL, GLU-jęc** schab pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomidor.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,72** **Wartość brutto [zł] 19,67** **Energia kcal [kcal] 2 007,1** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 228,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Sód [mg] 1 908,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 70 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL, GLU-jęc** schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,08** **Wartość brutto [zł] 17,96** **Energia kcal [kcal] 1 799,9** **Białko ogółem [g] 111,4** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 224,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7** **suma cukrów prostych [g] 60** **Sód [mg] 2 193,9** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie [Por] x 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z pomid.(1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por, Zawiera: **SEL, GLU-jęc** schab pieczony(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomidor.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,14** **Wartość brutto [zł] 19,07** **Energia kcal [kcal] 1 754,8** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 176,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 30,6** **Sód [mg] 1 908,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20**
2026-10-12 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por, Zawiera: **RYB, MLE** pomidory 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** spagetti z sosem bolońskim (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR, GLU-jęc** kurczak gotowany 30 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,08** **Wartość brutto [zł] 17,94** **Energia kcal [kcal] 2 099,1** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 281** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Sód [mg] 2 806,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sos potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,29** **Wartość brutto [zł] 13,97** **Energia kcal [kcal] 1 771,1** **Białko ogółem [g] 109,4** **Tłuszcz [g] 43,7** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 60,9** **Sód [mg] 2 938,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-12 poniedziałek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z ryby wędz.i sera tw.(1) 1 Por, Zawiera: **RYB, MLE** pomidory 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 70 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sos potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał z marchwii i jabłek z kefirem (3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por sał z kap.bialej,march(3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR, GLU-jęc** kurczak gotowany 30 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,87** **Wartość brutto [zł] 18,78** **Energia kcal [kcal] 1 852,9** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 51,9** **Węglowodany ogółem [g] 257,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19** **suma cukrów prostych [g] 31,1** **Sód [mg] 3 392,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7**
2026-10-13 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ** roszponka 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa kalafiorowa(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,75** **Wartość brutto [zł] 20,79** **Energia kcal [kcal] 2 587,5** **Białko ogółem [g] 127** **Tłuszcz [g] 90,9** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 85** **Sód [mg] 2 383,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,94** **Wartość brutto [zł] 17,8** **Energia kcal [kcal] 1 821,2** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 41,9** **Węglowodany ogółem [g] 278,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17** **suma cukrów prostych [g] 80,1** **Sód [mg] 2 397,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** roszponka 10 g pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ** pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por, Zawiera: **JAJ, GOR** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,47** **Wartość brutto [zł] 19,41** **Energia kcal [kcal] 1 962,8** **Białko ogółem [g] 116,1** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 255,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 52** **Sód [mg] 2 414,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
2026-10-14 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** Warzywa pieczone z ziemniakami (1,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 30 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,36** **Wartość brutto [zł] 18,24** **Energia kcal [kcal] 1 914,4** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 232,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9** **suma cukrów prostych [g] 55** **Sód [mg] 2 393,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-14 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,08** **Wartość brutto [zł] 15,86** **Energia kcal [kcal] 2 055,2** **Białko ogółem [g] 137,7** **Tłuszcz [g] 63,5** **Węglowodany ogółem [g] 242,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 61,3** **Sód [mg] 2 008,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,3**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z pomid.(1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 70 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por, Zawiera: **SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sos koperkowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por kurczak gotowany 30 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,28** **Wartość brutto [zł] 19,21** **Energia kcal [kcal] 1 907,2** **Białko ogółem [g] 129,8** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 222,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 28,3** **Sód [mg] 2 575,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
2026-10-15 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 70 g pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, GOR** Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 22,01** **Wartość brutto [zł] 23,14** **Energia kcal [kcal] 2 011,9** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 260,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 64,7** **Sód [mg] 2 672,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielany (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pulpety woł.gotowane (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por indyk gotowany 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,12** **Wartość brutto [zł] 16,94** **Energia kcal [kcal] 1 862,4** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 52,3** **Węglowodany ogółem [g] 258,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 83,2** **Sód [mg] 2 654** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 70 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał.z march i selera .(3) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, GOR** Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 22,67** **Wartość brutto [zł] 23,83** **Energia kcal [kcal] 1 965,7** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 250,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9** **suma cukrów prostych [g] 51,4** **Sód [mg] 2 800,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-16 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kopytka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos pieczarkowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b.z kukur.i por.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** paprykarz z ryby(1) 1 Por, Zawiera: **RYB** Ser fromage (1,2,3) 1 Por ogórki 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,24** **Wartość brutto [zł] 17,06** **Energia kcal [kcal] 2 404** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 380,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 84,8** **Sód [mg] 2 243,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: **SEL** Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,89** **Wartość brutto [zł] 16,7** **Energia kcal [kcal] 1 806,1** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 44** **Węglowodany ogółem [g] 261,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2** **suma cukrów prostych [g] 81,5** **Sód [mg] 2 076,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b.z kukur.i por.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por paprykarz z ryby(1) 1 Por, Zawiera: **RYB** Ser fromage (1,2,3) 1 Por ogórki 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,24** **Wartość brutto [zł] 22,31** **Energia kcal [kcal] 2 112,4** **Białko ogółem [g] 128,1** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 276,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Sód [mg] 2 669,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3**
2026-10-17 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** sałatka-mizeria(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 30 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,19** **Wartość brutto [zł] 19,15** **Energia kcal [kcal] 1 700,9** **Białko ogółem [g] 120,7** **Tłuszcz [g] 52,7** **Węglowodany ogółem [g] 196,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8** **suma cukrów prostych [g] 41,7** **Sód [mg] 2 669,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kurczak gotowany 70 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,12** **Wartość brutto [zł] 15,92** **Energia kcal [kcal] 1 600,3** **Białko ogółem [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 39,8** **Węglowodany ogółem [g] 195,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7** **suma cukrów prostych [g] 48,3** **Sód [mg] 2 815,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-17 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** kurczak gotowany 70 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 30 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,08** **Wartość brutto [zł] 20,08** **Energia kcal [kcal] 1 760,2** **Białko ogółem [g] 123,9** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 203,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3** **suma cukrów prostych [g] 31,2** **Sód [mg] 2 981,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9**
2026-10-18 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,36** **Wartość brutto [zł] 17,2** **Energia kcal [kcal] 1 857,2** **Białko ogółem [g] 106,3** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 239,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21** **suma cukrów prostych [g] 59,1** **Sód [mg] 2 112,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,73** **Wartość brutto [zł] 14,44** **Energia kcal [kcal] 1 737,8** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 225** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2** **suma cukrów prostych [g] 57,3** **Sód [mg] 2 262,5** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,89** **Wartość brutto [zł] 17,74** **Energia kcal [kcal] 1 800,7** **Białko ogółem [g] 108,6** **Tłuszcz [g] 59,8** **Węglowodany ogółem [g] 219,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1** **suma cukrów prostych [g] 31,4** **Sód [mg] 2 423,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**
2026-10-19 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** pomidory 50 g ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17** **Wartość brutto [zł] 17,86** **Energia kcal [kcal] 1 801,4** **Białko ogółem [g] 115,9** **Tłuszcz [g] 55,5** **Węglowodany ogółem [g] 223** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6** **suma cukrów prostych [g] 53,8** **Sód [mg] 2 631,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-19 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** potrawka z drobiu gotowana(2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **MLE**	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,1** **Wartość brutto [zł] 16,93** **Energia kcal [kcal] 1 705,5** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 42,5** **Węglowodany ogółem [g] 232,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Sód [mg] 2 243,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** pomidory 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ogórki 50 g indyk gotowany 70 g Śliwka 100 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** leczo gotowane(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,17** **Wartość brutto [zł] 19,1** **Energia kcal [kcal] 1 687,2** **Białko ogółem [g] 116,8** **Tłuszcz [g] 48,7** **Węglowodany ogółem [g] 205,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8** **suma cukrów prostych [g] 27,5** **Sód [mg] 3 118,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
2026-10-20 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałatka-mizeria(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** kurczak gotowany 30 g ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,94** **Wartość brutto [zł] 17,83** **Energia kcal [kcal] 2 414,6** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 75,7** **Węglowodany ogółem [g] 341,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 70,4** **Sód [mg] 2 788,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sos potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,42** **Wartość brutto [zł] 14,11** **Energia kcal [kcal] 1 863,1** **Białko ogółem [g] 107,1** **Tłuszcz [g] 39,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Sód [mg] 2 894,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 70 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** gulasz z szynki wieprz.duszony (1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** kurczak gotowany 30 g ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,84** **Wartość brutto [zł] 17,69** **Energia kcal [kcal] 1 764** **Białko ogółem [g] 103,1** **Tłuszcz [g] 46,9** **Węglowodany ogółem [g] 247,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6** **suma cukrów prostych [g] 33,2** **Sód [mg] 2 818,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone