

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

	1	3	5	7	
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2023-11-11 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta sera z.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) kotlet miel.z łopatki pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) 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] 16,52 Wartość brutto [zł] 16,56 Energia kcal [kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 308,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 706,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta łatwastrawna (2)	herbata z cytryną(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło(2,3,4) kol. 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,69 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 1 960,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 49,2 Sód [mg] 2 878,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata z cytryną(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g pomidory 100 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	Wartość netto [zł] 17,29 Wartość brutto [zł] 17,32 Energia kcal [kcal] 1 662 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 3 155,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2023-11-12 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica sopocka 50 g ogórki 100 g sałata ziel. 10 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 17,77 Energia kcal [kcal] 1 806,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 488,9 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Dieta łatwastrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos potrawk (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.pieczyno. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka wileńska 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,44 Wartość brutto [zł] 15,46 Energia kcal [kcal] 1 780,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 246,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 516,3 Błonnik pokarmowy [g] 17

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-12 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z twarogu z papryką św. (1) 1 Por (<u>MLE.</u>) polędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g ogórki 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makar. (7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (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>) sał. z kap. peki march (1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pieczeń z drobiu - kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) szynka wileńska 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,38 Wartość brutto [zł] 17,41 Energia kcal [kcal] 1 673,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 700 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) pasta z twar. kons. rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	grochowa z kielb. (120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (1.) kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) 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] 17,57 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 79,2 Sód [mg] 2 395,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-11-13 poniedziałek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml. piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż z jabłkami (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczy. masło (2,3,4) kol. 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>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,68 Wartość brutto [zł] 15,74 Energia kcal [kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 82,1 Sód [mg] 2 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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 wileńska 30 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana (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 sał. z march i chrzanu (1) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 17,75 Energia kcal [kcal] 1 853,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 256,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 2 665,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-14 wtorek	Dieta podstawowa (1)	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>) Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 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] 19,27 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 655,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł.gotowana (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>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 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	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 2 121,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 285,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) woł.gotowana (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>GLU, MLE,</u>) sał z marchwii i jablek z kefirem (6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g ogórki 100 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	Wartość netto [zł] 20,3 Wartość brutto [zł] 20,31 Energia kcal [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 249,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 763,4 Błonnik pokarmowy [g] 33
2023-11-15 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(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 buraczki z cebulą.(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(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] 14,92 Wartość brutto [zł] 14,96 Energia kcal [kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 290,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) poledwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka wileńska 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,23 Wartość brutto [zł] 13,27 Energia kcal [kcal] 1 872,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 275,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 565,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-15 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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 kons. 30 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) szynka wileńska 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,61 Wartość brutto [zł] 16,62 Energia kcal [kcal] 1 667,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 21,5 Sód [mg] 3 026,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta podstawowa (1)	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 100 g banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 16,28 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 331 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 58,7 Sód [mg] 2 756,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2023-11-16 czwartek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 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,pieczy. masło(2,3,4) kol. 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, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,64 Wartość brutto [zł] 12,68 Energia kcal [kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 399,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g papryka 100 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	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość brutto [zł] 15,96 Energia kcal [kcal] 1 801,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 258,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 846,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-17 piątek	Dieta podstawowa (1)	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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) miód nat. 30 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) <u>może zawierać: GLU</u> , może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,23 Wartość brutto [zł] 17,28 Energia kcal [kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 215,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzy.(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>) miód nat. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,53 Wartość brutto [zł] 14,55 Energia kcal [kcal] 2 022,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 43,3 Sód [mg] 2 491,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(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 herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>)	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) szynka wileńska 70 g pomidory 100 g sałata ziel. 30 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	Wartość netto [zł] 17,67 Wartość brutto [zł] 17,69 Energia kcal [kcal] 1 808 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 259,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 19,9 Sód [mg] 2 831,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2023-11-18 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) połudwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pejzanka(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 sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 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] 18,41 Wartość brutto [zł] 18,44 Energia kcal [kcal] 1 861,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 259,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,2 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pejzanka(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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 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	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 16,25 Energia kcal [kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 260,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 40,1 Sód [mg] 2 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-11-18 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 30 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka mizeria(6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g ogórki 100 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	Wartość netto [zł] 18,61 Wartość brutto [zł] 18,62 Energia kcal [kcal] 1 855 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 246,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 11,8 Sód [mg] 2 519,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Dieta podstawowa (1)	herbata, piecz. masło (1) śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połędwica sopocka 50 g ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (1.) kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 18,17 Energia kcal [kcal] 1 900,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 587,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2023-11-19 niedziela	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4) śniad. 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczy. masło(2,3,4) kol. 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] 16,41 Wartość brutto [zł] 16,45 Energia kcal [kcal] 1 832,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 237,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 16
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl.(6) śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g papryka 100 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	Wartość netto [zł] 18,72 Wartość brutto [zł] 18,74 Energia kcal [kcal] 1 778,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 14,6 Sód [mg] 2 655,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2023-11-20, poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia kcal [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 15,37 Energia kcal [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 329,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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 kons. 30 g sałata ziel. 30 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,2 Wartość brutto [zł] 18,23 Energia kcal [kcal] 1 809,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 270,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 770,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

Oznaczenia alergenów:

GLU - *gluten,*
JAJ - *jaja,*
RYB - *ryby,*
SOJ - *soja,*
MLE - *mleko,*
SEL - *seler,*
GOR - *gorczyca,*