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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-10-01 czwartek	(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 twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pierś z kurczaka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 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** szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,78** **Wartość brutto [zł] 17,63** **Energia kcal [kcal] 1 878,1** **Białko ogółem [g] 111,4** **Tłuszcz [g] 50,3** **Węglowodany ogółem [g] 267,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 68,4** **Sód [mg] 2 166** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	(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** kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pulpety gotowane z kurczaka (2) 1 Por sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** 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 koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** szynka wieprzowa gotowana 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,41** **Wartość brutto [zł] 14,1** **Energia kcal [kcal] 1 872,7** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 43,6** **Węglowodany ogółem [g] 279,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Sód [mg] 2 508,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18**
	(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** sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** pierś z kurczaka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-jęc** brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z papryka św. (1,3) 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] 17,79** **Wartość brutto [zł] 18,7** **Energia kcal [kcal] 1 693,5** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 40,6** **Węglowodany ogółem [g] 247,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5** **suma cukrów prostych [g] 42,2** **Sód [mg] 2 486,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9**
2026-10-02 piątek	(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** rukola. 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	grochowa z kiełb.(1) 1 Por, Zawiera: **SEL** makaron z serem twarog(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE** sos owocowy.(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** paprykarz z ryby(1) 1 Por, Zawiera: **RYB** Ser fromage (1,2,3) 1 Por rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,35** **Wartość brutto [zł] 18,24** **Energia kcal [kcal] 2 182,6** **Białko ogółem [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 281,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6** **suma cukrów prostych [g] 74,9** **Sód [mg] 2 359,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
	(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 (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, 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 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 (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: **SEL** sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,49** **Wartość brutto [zł] 17,33** **Energia kcal [kcal] 1 827,2** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 51** **Węglowodany ogółem [g] 259,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 75,5** **Sód [mg] 2 119,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-02 piątek	(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rukola. 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	grochowa z kiełb.(1) 1 Por, Zawiera: **SEL** ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR** sos pomidorowy(1). 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 (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** indyk gotowany 50 g Ser fromage (1,2,3) 1 Por rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,63** **Wartość brutto [zł] 22,74** **Energia kcal [kcal] 1 914,5** **Białko ogółem [g] 123,8** **Tłuszcz [g] 55,1** **Węglowodany ogółem [g] 251,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5** **suma cukrów prostych [g] 31,9** **Sód [mg] 2 815,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
2026-10-03 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 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 buraczki got.na zimno(2) 1 Por 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** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,89** **Wartość brutto [zł] 16,74** **Energia kcal [kcal] 1 848,1** **Białko ogółem [g] 123** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 220,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sód [mg] 2 192,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 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 potrawk (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14** **Wartość brutto [zł] 14,74** **Energia kcal [kcal] 1 770,5** **Białko ogółem [g] 119,6** **Tłuszcz [g] 43,1** **Węglowodany ogółem [g] 238,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2** **suma cukrów prostych [g] 72,7** **Sód [mg] 2 289,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** rzodkiewka 50 g kurczak gotowany 50 g Śliwka 100 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 buraczki got.na zimno(2) 1 Por 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, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,88** **Wartość brutto [zł] 17,77** **Energia kcal [kcal] 1 905,3** **Białko ogółem [g] 123,8** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 231,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 45,3** **Sód [mg] 2 406,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5**
2026-10-04 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos pieczarkowy (1) [Por] x 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** 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** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,12** **Wartość brutto [zł] 19,05** **Energia kcal [kcal] 1 735,5** **Białko ogółem [g] 121,1** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 196,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 39,9** **Sód [mg] 2 376** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-04 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń z drobiu(2,3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** sos koperkowy (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por 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** Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por dżem 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,09** **Wartość brutto [zł] 15,87** **Energia kcal [kcal] 1 696,2** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 49,2** **Węglowodany ogółem [g] 214** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 46,5** **Sód [mg] 2 461,4** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7**
	(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 z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por sos pieczarkowy (1) [Por] x 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z marchwii i jabłek z kefirem (3) 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** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 19,87** **Wartość brutto [zł] 20,89** **Energia kcal [kcal] 1 804,1** **Białko ogółem [g] 125** **Tłuszcz [g] 56,9** **Węglowodany ogółem [g] 205,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 29,2** **Sód [mg] 2 594,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**
2026-10-05 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** łazanki got.z kapustą białą i szynką(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ** 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 koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,5** **Wartość brutto [zł] 16,3** **Energia kcal [kcal] 1 980,2** **Białko ogółem [g] 115,8** **Tłuszcz [g] 47,5** **Węglowodany ogółem [g] 284,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sód [mg] 2 398** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE, GLU-jęc** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielany (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por 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 twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por kurczak gotowany 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 12,73** **Wartość brutto [zł] 13,39** **Energia kcal [kcal] 1 675,2** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 36,2** **Węglowodany ogółem [g] 250** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Sód [mg] 2 423,2** **Błonnik pokarmowy [g] 16**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,56** **Wartość brutto [zł] 15,31** **Energia kcal [kcal] 1 465,7** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 43,6** **Węglowodany ogółem [g] 175,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 23,1** **Sód [mg] 2 407,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-06 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** woł.duszona w jarz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** sał z pomidor.i szczyp.(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** indyk gotowany 30 g pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,58** **Wartość brutto [zł] 21,65** **Energia kcal [kcal] 2 735,2** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 70** **Sód [mg] 2 307,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1**
	(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 (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa makaronowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, 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 burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,76** **Wartość brutto [zł] 16,58** **Energia kcal [kcal] 2 312,7** **Białko ogółem [g] 115** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodany ogółem [g] 296,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Sód [mg] 2 290,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) [Por] x 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 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 pieczark.ziemn (1.) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** woł.duszona w jarz.(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał. z pomidor.i szczypior(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** indyk gotowany 30 g pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,29** **Wartość brutto [zł] 19,21** **Energia kcal [kcal] 1 714,9** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 204,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21** **suma cukrów prostych [g] 22,8** **Sód [mg] 2 040,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
2026-10-07 środa	(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 twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami(1) 1 Por, Zawiera: **SEL, GLU-jęc** sos pieczarkowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** sał ziel.z kefirem(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** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,24** **Wartość brutto [zł] 19,18** **Energia kcal [kcal] 2 184,8** **Białko ogółem [g] 130,4** **Tłuszcz [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sód [mg] 2 216,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**
	(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 szynką(2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejzanka(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** rizotto z drobiu.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** sos pomidor (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** pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **SEL** Ser fromage (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,18** **Wartość brutto [zł] 14,91** **Energia kcal [kcal] 2 064,6** **Białko ogółem [g] 128,9** **Tłuszcz [g] 53,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 81,3** **Sód [mg] 2 173,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-07 środa	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** papryka 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** pomidorki koktajlowe 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, SEL** Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami(1) 1 Por, Zawiera: **SEL, GLU-jęc** sos pieczarkowy (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** sał z marchwii i jabłek z kefirem (3) 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 drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **SEL** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,33** **Wartość brutto [zł] 19,27** **Energia kcal [kcal] 2 008,3** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 256,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Sód [mg] 2 303,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
2026-10-08 czwartek	(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** szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid i ogórk ze śmiet.(1,010) 1 Por, Zawiera: **MLE** buraczki dusz.(1) 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** Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE, GOR** indyk gotowany 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 017,28** **Wartość brutto [zł] 2 118,17** **Energia kcal [kcal] 2 125,2** **Białko ogółem [g] 124,3** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 291** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 90,7** **Sód [mg] 2 695,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
	(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** szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por, Zawiera: **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** Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB** indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 016,04** **Wartość brutto [zł] 2 116,87** **Energia kcal [kcal] 1 826,6** **Białko ogółem [g] 122,7** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 223,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 71,9** **Sód [mg] 2 721,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** szynka wieprzowa gotowana 70 g rzodkiewka 50 g jabłka. 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, SEL** udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por, Zawiera: **SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid i ogórk ze śmiet.(1,010) 1 Por, Zawiera: **MLE** buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE, GOR** indyk gotowany 30 g rukola. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 017** **Wartość brutto [zł] 2 117,88** **Energia kcal [kcal] 1 916,4** **Białko ogółem [g] 114,5** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3** **suma cukrów prostych [g] 46,5** **Sód [mg] 2 802,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31**
2026-10-09 piątek	(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** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por, Zawiera: **SEL** ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(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** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rukola. 5 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,29** **Wartość brutto [zł] 18,18** **Energia kcal [kcal] 2 030,2** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 69,2** **Sód [mg] 2 029,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-09 piątek	(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 z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(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 koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** dżem 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,01** **Wartość brutto [zł] 15,78** **Energia kcal [kcal] 1 874,5** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 41,5** **Węglowodany ogółem [g] 289,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2** **suma cukrów prostych [g] 98,5** **Sód [mg] 2 021,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	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** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por, Zawiera: **SEL** ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(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** Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **JAJ** rukola. 5 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,29** **Wartość brutto [zł] 18,18** **Energia kcal [kcal] 2 030,2** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 69,2** **Sód [mg] 2 029,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26**
2026-10-10 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, MLE, SEL** Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, 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** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,73** **Wartość brutto [zł] 17,61** **Energia kcal [kcal] 1 697,4** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 46,8** **Węglowodany ogółem [g] 221,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 48,9** **Sód [mg] 2 358,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE** pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 50 g 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 potrawk (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 burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,11** **Wartość brutto [zł] 14,87** **Energia kcal [kcal] 1 593,8** **Białko ogółem [g] 110,7** **Tłuszcz [g] 40,5** **Węglowodany ogółem [g] 207,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5** **suma cukrów prostych [g] 52,7** **Sód [mg] 2 316,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** indyk gotowany 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE, SEL** Szynka pieczona w sosie własnym (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 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** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,65** **Wartość brutto [zł] 18,58** **Energia kcal [kcal] 1 718** **Białko ogółem [g] 108,6** **Tłuszcz [g] 45,8** **Węglowodany ogółem [g] 228,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sód [mg] 2 562,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone