

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.01.01 do dnia 2025.01.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.01.01 środa	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) Pomarańcza 250 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por połędwica sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 26,23 Wartość brutto [zł] 27,56 Energia kcal [kcal] 2 626,8 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 295,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 3 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 20,88 Wartość brutto [zł] 21,94 Energia kcal [kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 310,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 75,6 Sód [mg] 2 657 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por połędwica sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 24,97 Wartość brutto [zł] 26,24 Energia kcal [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 229,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sacharoza [g] 23,3 Sód [mg] 3 390,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2025.01.02 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,17 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 006,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 307,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 52,7 Sód [mg] 2 770,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2025.01.02 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,95 Wartość brutto [zł] 12,55 Energia kcal [kcal] 1 919,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 664 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,54 Energia kcal [kcal] 1 796 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 262,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 25,8 Sód [mg] 3 169 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025.01.03 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Gruszka 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, _</u>) <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,08 Wartość brutto [zł] 20,05 Energia kcal [kcal] 2 464,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 60,8 Sód [mg] 2 514,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, _</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,62 Wartość brutto [zł] 17,46 Energia kcal [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 348,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 77,9 Sód [mg] 2 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2025.01.03 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórk 50 g	Wartość netto [zł] 19,97 Wartość brutto [zł] 20,99 Energia kcal [kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 2 972,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,5 Energia kcal [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 259,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 635,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2025.01.04 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,63 Wartość brutto [zł] 14,32 Energia kcal [kcal] 1 809,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 265,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 56,7 Sód [mg] 2 163,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,63 Wartość brutto [zł] 16,42 Energia kcal [kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 228,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 12,6 Sód [mg] 2 723,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2025.01.05 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,55 Wartość brutto [zł] 20,54 Energia kcal [kcal] 1 876,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 235,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 837,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,6 Wartość brutto [zł] 17,45 Energia kcal [kcal] 1 768,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 460,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką, ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,47 Wartość brutto [zł] 20,47 Energia kcal [kcal] 1 769,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 204,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 13,1 Sód [mg] 2 925,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2025.01.06 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) kotlet schab. panier. pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,65 Wartość brutto [zł] 21,71 Energia kcal [kcal] 2 646 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 67,5 Sód [mg] 3 458,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,27 Wartość brutto [zł] 17,1 Energia kcal [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 83,4 Sód [mg] 2 693,5 Błonnik pokarmowy [g] 23

2025.01.06 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) poledwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,46 Wartość brutto [zł] 19,4 Energia kcal [kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 237,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 3 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 2 260 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 331,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 2 125,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025.01.07 wtorek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,29 Wartość brutto [zł] 12,93 Energia kcal [kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 278 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>)	Wartość netto [zł] 16,17 Wartość brutto [zł] 16,99 Energia kcal [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 741,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

2025.01.08 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,58 Wartość brutto [zł] 17,43 Energia kcal [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 562 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,18 Wartość brutto [zł] 15,96 Energia kcal [kcal] 1 957,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 262,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 37,5 Sód [mg] 2 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia kcal [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 249 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 19,5 Sód [mg] 2 855,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2025.01.09 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,23 Energia kcal [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 353 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 58,1 Sód [mg] 2 169,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,76 Wartość brutto [zł] 14,46 Energia kcal [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 306 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 2 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

2025.01.09 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) połudwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,38 Wartość brutto [zł] 18,26 Energia kcal [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 551,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,37 Wartość brutto [zł] 18,25 Energia kcal [kcal] 2 993 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 432,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sacharoza [g] 92,1 Sód [mg] 2 700,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pierogi leniwe.(7) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,41 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 399,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 79,3 Sód [mg] 2 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2025.01.10 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>)	Wartość netto [zł] 18,22 Wartość brutto [zł] 19,14 Energia kcal [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 258,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 183,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4