

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.01 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,54 Wartość brutto [zł] 18,44 Energia kcal [kcal] 1 891 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 262,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 43,2 Sód [mg] 2 833,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,11 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 1 841,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 254,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,23 Wartość brutto [zł] 18,11 Energia kcal [kcal] 1 744,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 228 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 19,6 Sód [mg] 2 941,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2026.02.02 poniedziałek	(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>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z turczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,63 Energia kcal [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 344,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 52,2 Sód [mg] 3 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 70 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,55 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia kcal [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 321,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 67 Sód [mg] 2 174,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.02 poniedziałek	(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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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>MLE,</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Salatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 22,11 Wartość brutto [zł] 23,24 Energia kcal [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 275,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 3 082,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (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] 18,31 Wartość brutto [zł] 19,26 Energia kcal [kcal] 2 716,8 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 359,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 531,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 15,3 Wartość brutto [zł] 16,08 Energia kcal [kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 500,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2026.02.03 wtorek	(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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (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] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,77 Energia kcal [kcal] 1 938,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 2 707,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.04 środa	(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>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) roszponka 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 5 g pomidorcki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,53 Energia kcal [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 882,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(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-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,16 Wartość brutto [zł] 13,84 Energia kcal [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 287,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 33,5 Sód [mg] 2 126,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) ogonówka 100 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) roszponka 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 5 g pomidorcki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,57 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 250 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 3 123,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
2026.02.05 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z seler.marchwi i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorcki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,55 Energia kcal [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 34,8 Sód [mg] 2 690,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>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 z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,23 Wartość brutto [zł] 12,86 Energia kcal [kcal] 1 785,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 699,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.05 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z seler.marchwi i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,12 Wartość brutto [zł] 17,99 Energia kcal [kcal] 1 972,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 2 809,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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, sałata ziel. 10 g ogórki kwasz. 100 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,84 Energia kcal [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 367,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 66,1 Sód [mg] 3 386,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 2 466,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 391,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 94 Sód [mg] 2 185 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2026.02.06 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	grochowa z kielb.(120) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki kwasz. 100 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) pomidorki koktajlowe 50 g	Wartość netto [zł] 16,77 Wartość brutto [zł] 17,62 Energia kcal [kcal] 2 130,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 269,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 3 727 Błonnik pokarmowy [g] 41,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.07 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,15 Wartość brutto [zł] 20,17 Energia kcal [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 854,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	(2)Dieta łatwstrawna	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>) szynka kons. 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,19 Wartość brutto [zł] 17,03 Energia kcal [kcal] 1 966,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 272,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 426 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	(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 twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,76 Wartość brutto [zł] 19,72 Energia kcal [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 244,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 2 970 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2026.02.08 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,38 Wartość brutto [zł] 17,22 Energia kcal [kcal] 2 077,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 266,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 609,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(2)Dieta łatwstrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>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 pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 14,46 Wartość brutto [zł] 15,19 Energia kcal [kcal] 1 952,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 199,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.08 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,06 Wartość brutto [zł] 16,89 Energia kcal [kcal] 1 930,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 716,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2026.02.09 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,18 Wartość brutto [zł] 14,9 Energia kcal [kcal] 2 395,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 359,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 2 749,3 Błonnik pokarmowy [g] 28
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 10,93 Wartość brutto [zł] 11,51 Energia kcal [kcal] 2 007,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 326,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 69,2 Sód [mg] 2 432 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 5 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kap.bialej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,42 Wartość brutto [zł] 15,16 Energia kcal [kcal] 1 734,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 2 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026.02.01 do dnia 2026.02.10 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.10 wtorek	(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-żyt, </u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa jarzynowa.(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.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,81 Wartość brutto [zł] 19,78 Energia kcal [kcal] 2 751,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 389,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 49,2 Sód [mg] 2 929,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
	(2)Dieta latwostrawna	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>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,35 Wartość brutto [zł] 14,04 Energia kcal [kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 371,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 49,3 Sód [mg] 2 787,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	(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 żółt,ogór św.,pomidora(1) 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 Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(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.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </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-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,03 Wartość brutto [zł] 17,9 Energia kcal [kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 3 179,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6