

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.10.01 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z płt owsa.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) marchew gotowana (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,65 Wartość brutto [zł] 15,39 Energia kcal [kcal] 2 020,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 570,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z płt owsa.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, _ GOR, _</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por 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 sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,75 Wartość brutto [zł] 12,35 Energia kcal [kcal] 1 852,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 751,5 Błonnik pokarmowy [g] 18
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śliwka 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,46 Wartość brutto [zł] 17,3 Energia kcal [kcal] 1 826,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 253 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 3 008,6 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024.10.02 środa	(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, JAJ, SOJ, MLE, _</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 jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) 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(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,86 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 325,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 60,4 Sód [mg] 2 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,77 Wartość brutto [zł] 14,47 Energia kcal [kcal] 2 008,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 292,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 73,8 Sód [mg] 2 451,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,9

2024.10.02 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL,</u> ) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,82 Wartość brutto [zł] 17,67 Energia kcal [kcal] 2 014,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 19,3 Sód [mg] 2 630,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024.10.03 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</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, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,84 Wartość brutto [zł] 18,75 Energia kcal [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 316,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 39 Sód [mg] 2 421,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g ogórki 50 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,33 Energia kcal [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 272,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 182,7 Błonnik pokarmowy [g] 17
2024.10.04 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 200 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 19,88 Energia kcal [kcal] 1 893 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 11,9 Sód [mg] 2 630,6 Błonnik pokarmowy [g] 32
	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z ryby wędzonej.jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) pierogi leniwe.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,29 Wartość brutto [zł] 15,03 Energia kcal [kcal] 2 680,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 438,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 82,1 Sód [mg] 2 576,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

2024.10.04 piątek	(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, MLE,</u> ) pasta z twarogu (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> ) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dzem 50 g	Wartość netto [zł] 13,54 Wartość brutto [zł] 14,22 Energia kcal [kcal] 2 570,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 423,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 94 Sód [mg] 2 399,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,18 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 1 896 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 264,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 3 456,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2024.10.05 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) poledwica sopocka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,15 Wartość brutto [zł] 20,11 Energia kcal [kcal] 1 984,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 257,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 2 631,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(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> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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> ) 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> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 237,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) poledwica sopocka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19 Wartość brutto [zł] 19,95 Energia kcal [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 226,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 13,2 Sód [mg] 2 702,6 Błonnik pokarmowy [g] 32

2024.10.06 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 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 ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,03 Energia kcal [kcal] 2 050,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 250,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 830,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(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 pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>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> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,72 Wartość brutto [zł] 16,52 Energia kcal [kcal] 1 865,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5 Sacharoza [g] 61,3 Sód [mg] 2 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,98 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 1 954,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 219,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 901,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2024.10.07 poniedziałek	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</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 jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,3 Energia kcal [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 335,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 57 Sód [mg] 2 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,53 Wartość brutto [zł] 16,31 Energia kcal [kcal] 2 056,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 2 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

2024.10.07 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) sał ziel.rzodk.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</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 jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,48 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia kcal [kcal] 2 077,8 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 260,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 672,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) 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(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,53 Wartość brutto [zł] 18,42 Energia kcal [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 49,5 Sód [mg] 2 696 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024.10.08 wtorek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsii.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperkowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>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 kons. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,96 Wartość brutto [zł] 13,62 Energia kcal [kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 44,5 Sód [mg] 2 848,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) szynka kons. 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,55 Wartość brutto [zł] 18,43 Energia kcal [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 242,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 22,3 Sód [mg] 3 270,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2024.10.09 środa	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z szynką(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(1). 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 909,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

2024.10.09 środa	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g 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(2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,27 Wartość brutto [zł] 13,94 Energia kcal [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 298,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 141 Błonnik pokarmowy [g] 17
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z szynką(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(1). 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,64 Wartość brutto [zł] 16,42 Energia kcal [kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 3 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2024.10.10 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, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,37 Energia kcal [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 2 512,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) połędwica drob. 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> ) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,43 Wartość brutto [zł] 15,17 Energia kcal [kcal] 2 016,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 296,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 40,6 Sód [mg] 2 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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, JAJ, SOJ,</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,42 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 1 964,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 19,9 Sód [mg] 2 900 Błonnik pokarmowy [g] 38,4