

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.02.11 do dnia 2024.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.02.11 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 30 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 ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,84 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 1 784,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 239,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 489,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Dieta łatwastrawna (2)	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 ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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(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.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,86 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 1 906,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,17 Wartość brutto [zł] 19,19 Energia kcal [kcal] 1 660,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 204,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 601,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2024.02.12 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) pasta z twarogu i rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,25 Wartość brutto [zł] 19,29 Energia kcal [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 2 789,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Dieta łatwastrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,56 Wartość brutto [zł] 15,6 Energia kcal [kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 55 Sód [mg] 1 984,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.02.11 do dnia 2024.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.02.12 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por 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 ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,96 Wartość brutto [zł] 18,99 Energia kcal [kcal] 1 863,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 230,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z sera ż. groszku i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 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 dusz.(1) 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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 17,68 Energia kcal [kcal] 1 989,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 47,3 Sód [mg] 2 948,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
2024.02.13 wtorek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata 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 (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,83 Wartość brutto [zł] 11,86 Energia kcal [kcal] 1 875,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 276,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 757,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z sera ż. groszku i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 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 dusz.(1) 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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,64 Wartość brutto [zł] 18,68 Energia kcal [kcal] 1 766,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 259,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 19,2 Sód [mg] 3 160 Błonnik pokarmowy [g] 36,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024.02.11 do dnia 2024.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

2024.02.14 środa	Dieta podstawowa (1)	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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 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(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,15 Wartość brutto [zł] 17,2 Energia kcal [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 359,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sacharoza [g] 67,8 Sód [mg] 2 667,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Dieta łatwostrawna (2)	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>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryż zapieczony z jabłkami.(2). 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 drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,02 Wartość brutto [zł] 13,07 Energia kcal [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 69,3 Sód [mg] 2 098,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Gruszka 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>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>) ser żółty 70 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,89 Wartość brutto [zł] 19,91 Energia kcal [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 288,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 859,9 Błonnik pokarmowy [g] 37
2024.02.15 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyb.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	Zupa garbure (1, 010) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,79 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 2 320,7 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 300,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 58,7 Sód [mg] 2 224,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,3 Wartość brutto [zł] 15,33 Energia kcal [kcal] 2 104,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 313,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8

2024.02.15 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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>) kielbasa szynkowa drobiowa 30 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Zupa garbure (1, 010) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por 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 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,02 Wartość brutto [zł] 19,06 Energia kcal [kcal] 1 983,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 227 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 14,4 Sód [mg] 2 519,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2024.02.16 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 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 ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,97 Wartość brutto [zł] 19,03 Energia kcal [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,31 Wartość brutto [zł] 16,35 Energia kcal [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 306,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 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 ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 19,55 Wartość brutto [zł] 19,57 Energia kcal [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 19,1 Sód [mg] 2 498,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8

2024.02.17 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,18 Wartość brutto [zł] 20,23 Energia kcal [kcal] 1 933,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 237,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 682,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Dieta łatwostrawna (2)	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, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</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>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 17,78 Energia kcal [kcal] 1 966 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 235,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 458,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	udka drob.piecz.(1) 1 Por zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,51 Wartość brutto [zł] 20,54 Energia kcal [kcal] 1 820,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 202,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 778,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2024.02.18 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(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 sał ziel.z kefirem(1) 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 ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) papryka 20 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,11 Wartość brutto [zł] 16,15 Energia kcal [kcal] 1 846,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 255,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Dieta łatwostrawna (2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) połędwica drob. 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>) 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>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,91 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 1 783,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 181,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2024.02.18 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(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 sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) papryka 20 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 15,89 Energia kcal [kcal] 1 739,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 224,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 472,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2024.02.19 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z twarogu z szynką(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa pieczark.ziemi (1.) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 14,93 Wartość brutto [zł] 14,96 Energia kcal [kcal] 2 118,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 54,9 Sód [mg] 2 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2024.02.19 poniedziałek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,63 Wartość brutto [zł] 13,67 Energia kcal [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 322,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 56,8 Sód [mg] 2 556,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2024.02.19 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	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>) połędwica drob. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa pieczark.ziemi (1.) 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 sał.z kap kisz.(6) 1 Por 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, MLE</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 16,54 Wartość brutto [zł] 16,55 Energia kcal [kcal] 1 791,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 678,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

2024.02.20 wtorek	Dieta podstawowa (1)	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 sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>)może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak gotowany(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 20,97 Wartość brutto [zł] 21,02 Energia kcal [kcal] 2 084,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 291,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 2 523,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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>) 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,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,92 Wartość brutto [zł] 14,95 Energia kcal [kcal] 1 907,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 255,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 2 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR,</u>)może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por szpinak gotowany(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 21,96 Wartość brutto [zł] 22,01 Energia kcal [kcal] 1 971,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 23,9 Sód [mg] 2 816,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5