

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.12.11 środa	(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 topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) kefir 200 g (<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>) 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] 18,59 Wartość brutto [zł] 19,53 Energia kcal [kcal] 2 400,5 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 761,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, 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 jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 17,13 Energia kcal [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 290,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 53,8 Sód [mg] 2 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	(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 z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 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 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(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] 17,88 Wartość brutto [zł] 18,79 Energia kcal [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 244,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 971,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024.12.12 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>) 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 Pomarańcza 250 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,24 Wartość brutto [zł] 18,12 Energia kcal [kcal] 2 458,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 343,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 65,9 Sód [mg] 2 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z ryżem(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 makaronowa(2,6) 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.(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>) 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] 12,63 Wartość brutto [zł] 13,28 Energia kcal [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 270,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 761 Błonnik pokarmowy [g] 15,9

2024.12.12 czwartek	(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>) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,24 Wartość brutto [zł] 19,15 Energia kcal [kcal] 2 195,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 279 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 22,1 Sód [mg] 2 667,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	(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>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kiwi 120 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 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>) 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,28 Wartość brutto [zł] 17,11 Energia kcal [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 308,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 54,9 Sód [mg] 2 383,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024.12.13 piątek	(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>) 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>) 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 (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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,73 Wartość brutto [zł] 15,48 Energia kcal [kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 76 Sód [mg] 2 064,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2024.12.13 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>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 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,</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 szynka kons. 50 g pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19,23 Energia kcal [kcal] 1 986 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 264,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 11,5 Sód [mg] 2 921,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2024.12.14 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jjabl.(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(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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,59 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 249,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 2 517,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2024.12.14 sobota	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 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>) 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(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] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,81 Energia kcal [kcal] 1 853,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 42,4 Sód [mg] 2 079,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	(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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sal.zkap czerw.ceb.jjabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,52 Wartość brutto [zł] 17,37 Energia kcal [kcal] 1 844 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 218,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 605,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2024.12.15 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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 pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,57 Wartość brutto [zł] 20,56 Energia kcal [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 486,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(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 ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,82 Wartość brutto [zł] 16,64 Energia kcal [kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g 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, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał.z march i selera .(1) 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 pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,09 Wartość brutto [zł] 21,11 Energia kcal [kcal] 1 824,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 216,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 2 598,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2024.12.16 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,92 Wartość brutto [zł] 16,74 Energia kcal [kcal] 2 451,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 363,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, 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>) 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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ,może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g		Wartość netto [zł] 11,94 Wartość brutto [zł] 12,55 Energia kcal [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 65,6 Sód [mg] 2 442,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,65 Wartość brutto [zł] 18,55 Energia kcal [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 930,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2024.12.17 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Gruszka 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, 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 brukselka gotowana(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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 soczewicy (1,6) 1 Por ogórki 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] 18,32 Wartość brutto [zł] 19,25 Energia kcal [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	(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, MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(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 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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,46 Wartość brutto [zł] 15,2 Energia kcal [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 297 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

2024.12.17 wtorek	(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 szcyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, 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 brukselka gotowana(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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 ogórki 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] 19,61 Wartość brutto [zł] 20,6 Energia kcal [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 11,8 Sód [mg] 2 763,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2024.12.18 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 17,77 Wartość brutto [zł] 18,68 Energia kcal [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 274,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 61,6 Sód [mg] 3 173,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024.12.18 środa	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(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 ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,34 Energia kcal [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 1 943,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
2024.12.19 czwartek	(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 rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziem.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 17,8 Wartość brutto [zł] 18,7 Energia kcal [kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 3 467,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024.12.19 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 z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 52,7 Sód [mg] 2 564,1 Błonnik pokarmowy [g] 33

2024.12.19 czwartek	(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 pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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>) szynka wileńska 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] 11,79 Wartość brutto [zł] 12,39 Energia kcal [kcal] 1 858,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 291,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 687,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera z.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) poledwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 1 714,7 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 24,9 Sód [mg] 2 887,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2024.12.20 piątek	(1)Dieta podstawowa	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>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 16,81 Wartość brutto [zł] 17,68 Energia kcal [kcal] 2 820,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 379,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sacharoza [g] 69,2 Sód [mg] 2 646,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(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>) 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 (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] 14,04 Wartość brutto [zł] 14,75 Energia kcal [kcal] 2 191,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 76,6 Sód [mg] 2 029,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,83 Wartość brutto [zł] 18,74 Energia kcal [kcal] 2 238,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 266,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 780,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9