

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.06.21 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> ) 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	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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> ) 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> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł] 18,46</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,4</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 838,5</b> <b>Białko ogółem [g] 122,7</b> <b>Tłuszcz [g] 106,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 380,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Sacharoza [g] 78,2</b> <b>Sód [mg] 2 825,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b>
	(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 botwinka(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(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 kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,26</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,1</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 344,8</b> <b>Białko ogółem [g] 100,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Sacharoza [g] 80,7</b> <b>Sód [mg] 2 402,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,6</b>
	(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 jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł] 20,53</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,56</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 342,1</b> <b>Białko ogółem [g] 133,8</b> <b>Tłuszcz [g] 96,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1</b> <b>Sacharoza [g] 13,2</b> <b>Sód [mg] 3 295,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b>
2024.06.22 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połudwica sopocka 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 ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sałatka-mizeria(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 woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por rzodkiewka 50 g jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> )	<b>Wartość netto [zł] 19,37</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,36</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 983,3</b> <b>Białko ogółem [g] 105,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 224,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Sacharoza [g] 40,8</b> <b>Sód [mg] 2 750,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b>
	(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> ) 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plasterach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 17,07</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,94</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 934</b> <b>Białko ogółem [g] 107,4</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 229,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>Sacharoza [g] 41,1</b> <b>Sód [mg] 2 235</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,1</b>

2024.06.22 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połudwica sopočka 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL, _</u> ) udka drob. piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sałatka-mizeria(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> ) 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 rzodkiewka 50 g jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> )	Wartość netto [zł] 19,24 Wartość brutto [zł] 20,21 Energia kcal [kcal] 1 876,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 193,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 12,3 Sód [mg] 2 838 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(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 ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałata z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR, _</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] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,84 Energia kcal [kcal] 1 925,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 976,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	(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 grysikowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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> ) połudwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,68 Wartość brutto [zł] 14,37 Energia kcal [kcal] 1 677 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 981,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
2024.06.23 niedziela	(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 ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, 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> ) połudwica drob. 70 g 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] 16,4 Wartość brutto [zł] 17,23 Energia kcal [kcal] 1 657,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 220,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 3 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

2024.06.24 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 rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Gruszka 250 g	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</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 pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 331,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 160,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(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> ) 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 drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,19 Wartość brutto [zł] 15,97 Energia kcal [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,5 Sacharoza [g] 56,4 Sód [mg] 2 294 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	(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 ogórki 50 g papryka 50 g Gruszka 250 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa botwinka.(1) 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> ) sał ziel.rzod.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 drobiu i jarzyn (1) 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> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,87 Wartość brutto [zł] 20,87 Energia kcal [kcal] 1 990,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 621,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2024.06.25 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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 rzodkiewka 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] 16,03 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 2 500,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 368,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 46 Sód [mg] 2 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
	(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> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 30 g	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> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> )	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) szynka z indyka 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] 13,59 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 45,1 Sód [mg] 2 728,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

2024.06.25 wtorek	(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> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa kalafiorowa(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</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> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 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] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,78 Energia kcal [kcal] 1 817,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 2 620,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024.06.26 środa	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</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] 17,75 Wartość brutto [zł] 18,61 Energia kcal [kcal] 2 309,2 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 686,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	(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 jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ziemniaczana(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 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. 10 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 100 g	Wartość netto [zł] 12,84 Wartość brutto [zł] 13,48 Energia kcal [kcal] 1 873,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 70,8 Sód [mg] 2 425 Błonnik pokarmowy [g] 16,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa wiejska(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) sałatka mizeria(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> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</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] 17,29 Wartość brutto [zł] 18,14 Energia kcal [kcal] 1 877,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 712,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

2024.06.27 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> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g	zupa owocowa z makar.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) sałatka-mizeria(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 woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</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> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,78 Wartość brutto [zł] 20,8 Energia kcal [kcal] 2 518,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 356,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 72 Sód [mg] 2 415 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(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 kons. 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 szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por ( <u>GLU</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 17,04 Energia kcal [kcal] 2 066,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 274,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	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 koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) sałatka-mizeria(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> ) 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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,75 Wartość brutto [zł] 20,75 Energia kcal [kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 240,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 13,1 Sód [mg] 2 696,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2024.06.28 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g Kiwi 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) ryba pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por ( <u>MLE</u> ) 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> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,04 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	(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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(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> ) 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 Jaja got.na miękko (2,2WE) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14 Wartość brutto [zł] 14,72 Energia kcal [kcal] 2 093,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 619 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

2024.06.28 piątek	(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> ) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 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 Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,74 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,63 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 827,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Sacharoza [g]</b> 18,9 <b>Sód [mg]</b> 2 674,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połudwica sopocka 50 g ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos chrzanowy(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</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> ) marchewka z groszkiem(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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,62 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,58 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 985,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Sacharoza [g]</b> 43,9 <b>Sód [mg]</b> 3 193,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperkowa z ryżem(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> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 100 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,18 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 932,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>Sacharoza [g]</b> 73,7 <b>Sód [mg]</b> 2 192,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3
2024.06.29 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połudwica sopocka 50 g ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa koperkowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos chrzanowy(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</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> ) 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> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) rzodkiewka 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,98 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 874,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 228 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Sacharoza [g]</b> 13,9 <b>Sód [mg]</b> 3 267,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

2024.06.30 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</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, MLE,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, MLE,</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,54 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,48 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 020,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sacharoza [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2 589,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</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> ) 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 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, MLE,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por Jaja got.na miękko (2,2WE) 1 Por ( <u>JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,1 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,86 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 884,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Sacharoza [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 2 238,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</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, MLE,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt ( <u>JAJ, MLE,</u> ) ogórki 50 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,32 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 913,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 231,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sacharoza [g]</b> 13,2 <b>Sód [mg]</b> 2 677,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5