

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-05-01 piątek	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto-strucla makowa 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: ORZ.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,66 Wartość brutto [zł] 21,73 Energia kcal [kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 305,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 51,8 Sód [mg] 2 827,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) kurczak gotowany 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</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 ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,39 Energia kcal [kcal] 2 290 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 66,6 Sód [mg] 2 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</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>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 19,26 Energia kcal [kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 244,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 15,5 Sód [mg] 2 824,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2026-05-02 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 22,34 Wartość brutto [zł] 23,5 Energia kcal [kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 423,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	(D02) Dieta łatwastrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,88 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 193,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył, _</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</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- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 22,5 Wartość brutto [zł] 23,67 Energia kcal [kcal] 1 997,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 222,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 2 568,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2026-05-03 niedziela	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr. piecz. masło.(1) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) indyk gotowany 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw. z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 20,58 Wartość brutto [zł] 21,63 Energia kcal [kcal] 1 983 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 276,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 64,9 Sód [mg] 2 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(D02) Dieta łatwastrawna	herbata z cytr. pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2,3,4) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,55 Wartość brutto [zł] 18,45 Energia kcal [kcal] 1 887 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8 Sacharoza [g] 64,5 Sód [mg] 1 979,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno,maslo (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,33 Energia kcal [kcal] 1 646,3 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 203,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 12,1 Sód [mg] 2 233,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2026-05-04 poniedziałek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.maslo ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) spaghetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,83 Energia kcal [kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 337,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 54,3 Sód [mg] 2 458,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.maslo (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,63 Wartość brutto [zł] 13,28 Energia kcal [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 305,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 56,3 Sód [mg] 2 095,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,maslo (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,maslo-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,07 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 1 943,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 238,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 19,3 Sód [mg] 2 796,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-05-05 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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 jab z kefirem(1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 20,29 Wartość brutto [zł] 21,31 Energia kcal [kcal] 2 455,5 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 310,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 36,1 Sód [mg] 2 588 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por 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 sał. z march i jab z kefirem(1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,7 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 2 166,8 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 281,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 2 453,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por 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 jab z kefirem(1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 20,18 Wartość brutto [zł] 21,22 Energia kcal [kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 233,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 11,9 Sód [mg] 2 819,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2026-05-06 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami (010) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 21,73 Wartość brutto [zł] 22,84 Energia kcal [kcal] 2 788 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 364,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 66,4 Sód [mg] 2 689,4 Błonnik pokarmowy [g] 47
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,76 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 53,1 Sód [mg] 2 120,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) indyk gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) kaszołto z mięsem wieprz. i warzywami (010) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 20,96 Wartość brutto [zł] 22,02 Energia kcal [kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 287,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 27,1 Sód [mg] 2 849,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
2026-05-07 czwartek	(D01)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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Gulasz strogonow (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 19,63 Wartość brutto [zł] 20,63 Energia kcal [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 323,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 39,4 Sód [mg] 2 812,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2026-05-07 czwartek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) woł.gotowana (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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,08 Wartość brutto [zł] 19 Energia kcal [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 266 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
2026-05-07 czwartek	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) pomidorki koktajlowe 50 g Gruszka 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Gulasz strogonow (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) może zawierać: GLU-psz, kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc</u>) sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 19,97 Wartość brutto [zł] 21 Energia kcal [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 961,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 18,67 Energia kcal [kcal] 2 814,4 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 433,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 77,8 Sód [mg] 2 669,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3,4) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	Wartość netto [zł] 14,26 Wartość brutto [zł] 14,98 Energia kcal [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 295,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 090,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	Wartość netto [zł] 18,17 Wartość brutto [zł] 19,09 Energia kcal [kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 290 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 2 656,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1
2026-05-09 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)	Wartość netto [zł] 16,98 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 262,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) indyk gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)	Wartość netto [zł] 13,92 Wartość brutto [zł] 14,65 Energia kcal [kcal] 2 118,7 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 41,5 Sód [mg] 2 145,8 Błonnik pokarmowy [g] 20

2026-05-09 sobota	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU.</u>) sał.z selera i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,14 Wartość brutto [zł] 18,04 Energia kcal [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 221,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 2 491,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2026-05-10 niedziela	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,2 Wartość brutto [zł] 21,23 Energia kcal [kcal] 1 863,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 236,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 2 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,97 Energia kcal [kcal] 1 718,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 224 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 36,7 Sód [mg] 1 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
2026-05-10 niedziela	(D03) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 19,96 Wartość brutto [zł] 20,98 Energia kcal [kcal] 1 748,3 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 202 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 2 419,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2