

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-05-21 czwartek	(D01)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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc, _</u> ) sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 15,29 Wartość brutto [zł] 16,08 Energia kcal [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(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 pejzanka(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos koperkowy (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc, _</u> ) buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 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] 13,47 Wartość brutto [zł] 14,16 Energia kcal [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 286,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 407,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	(D03)Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 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 rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kurczak gotowany 50 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Arbuz 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por ( <u>GLU-jęc, _</u> ) sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 15,3 Wartość brutto [zł] 16,09 Energia kcal [kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 2 419,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2026-05-22 piątek	(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 twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) rukola. 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) kopytka(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, _</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,3,010) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR, _</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g pomidoroki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 15,75 Wartość brutto [zł] 16,56 Energia kcal [kcal] 2 691,6 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 451,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 2 442,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	(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> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 16,3 Wartość brutto [zł] 17,13 Energia kcal [kcal] 2 123,3 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 1 946,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 piątek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) jabłka. 180 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por Sał.z salaty lodowej i jogurtu (1,3,010) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) Salatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 19,4 Wartość brutto [zł] 20,38 Energia kcal [kcal] 2 025,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 18,8 Sód [mg] 2 601,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
2026-05-23 sobota	(D01) Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1) śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u> ) kurczak gotowany 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) salata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z kap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sał.ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL,</u> )	Wartość netto [zł] 14,97 Wartość brutto [zł] 15,75 Energia kcal [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 259,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 151,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE,</u> ) pasta z twarogu z salata (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u> ) potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.ziel.z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL,</u> )	Wartość netto [zł] 13,73 Wartość brutto [zł] 14,45 Energia kcal [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u> ) kurczak gotowany 50 g salata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) mandarynki 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sał.ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 14,75 Wartość brutto [zł] 15,54 Energia kcal [kcal] 1 910,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 221,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 21,9 Sód [mg] 2 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2026-05-24 niedziela	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) salata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por indyk gotowany 50 g salata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,06 Wartość brutto [zł] 17,93 Energia kcal [kcal] 1 877,5 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 456,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2026-05-24 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) pieczeń z drobiu(2,3) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ.</u> ) sos koperkowy (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 14,85 Wartość brutto [zł] 15,61 Energia kcal [kcal] 1 827,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.piecz. masło (3) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE.</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL.</u> ) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ.</u> ) sos cebulowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) sał.z march i selera .(3) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 17,29 Wartość brutto [zł] 18,18 Energia kcal [kcal] 1 774,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 208 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 551 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE.</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) spaghetti z pieczar i serem.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) rozszponka 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 16,5 Wartość brutto [zł] 17,36 Energia kcal [kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 306 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 679,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2026-05-25 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) rozszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g dżem 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 12,28 Wartość brutto [zł] 12,9 Energia kcal [kcal] 2 003,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 72,5 Sód [mg] 1 986,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE.</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) sał z pora, march. i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) rozszponka 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 17,83 Wartość brutto [zł] 18,75 Energia kcal [kcal] 1 960,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 25,8 Sód [mg] 2 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadanie II 1 Por placek drożdż z kruszcz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL.</u> )	Wartość netto [zł] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 2 790,6 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 361,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 603,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2026-05-26 wtorek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL.</u> ) Śniadanie II 1 Por placek drożdż z kruszcz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL.</u> )	Wartość netto [zł] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 2 790,6 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 361,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Sacharoza [g] 50,2 Sód [mg] 2 603,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

2026-05-26 wtorek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> )	zupa botwinka(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por ( <u>SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por ( <u>SEL</u> ) Ser fromage (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL</u> )	Wartość netto [zł] 19,09 Wartość brutto [zł] 20,06 Energia kcal [kcal] 2 734,8 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sacharoza [g] 52,8 Sód [mg] 2 574,6 Błonnik pokarmowy [g] 26
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) jaja got.(1) 1 Por ( <u>JAJ</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL</u> ) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 17,55 Energia kcal [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 227 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 767,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	(D01) 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-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL</u> ) Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) Kaszotto z synką wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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 koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	Wartość netto [zł] 18,4 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 084,9 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 289,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 38,6 Sód [mg] 2 534,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2026-05-27 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(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> ) Ser fromage (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) dżem 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> ) rizotto z drobiu.(2) 1 Por ( <u>SEL</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) sał ziel z kefirem (2) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) indyk gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) roszponka 10 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] 1 957 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2 Sacharoza [g] 53,2 Sód [mg] 2 119 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> ) Ser fromage (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL</u> ) Kiwi 120 g	zupa botwinka.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> ) Kaszotto z synką wieprz. i warzywami(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> )	Wartość netto [zł] 18,02 Wartość brutto [zł] 18,95 Energia kcal [kcal] 1 868,6 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 236 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 393,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

2026-05-28 czwartek	(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> ) Ser fromage (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) kurczak gotowany 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 18,84 Wartość brutto [zł] 19,81 Energia kcal [kcal] 2 230,8 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 307,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 476,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	(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) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) pulpety woł.gotowane (2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> ) sos koperkowy (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 15,71 Wartość brutto [zł] 16,51 Energia kcal [kcal] 2 077,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 296,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) Ser fromage (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Arbuz 200 g	zupa pieczarkowa z lanym ciast.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) może zawierać: GLU-psz, buraczki got.(2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) kurczak gotowany 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 1 835,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 221,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 18,2 Sód [mg] 2 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2026-05-29 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z twar.i jaj ze szczypiorkiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) rukola. 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL, _</u> ) Śniadanie II 1 Por banan 200 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, _</u> ) <u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u> ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) sałatka z kaszy i brokula (1,3) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, _</u> ) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL, _</u> )	Wartość netto [zł] 17,72 Wartość brutto [zł] 18,62 Energia kcal [kcal] 2 229,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 350,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19 Sacharoza [g] 61,5 Sód [mg] 2 507,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u> ) sos pomidor (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>GLU, SEL, _</u> )	Wartość netto [zł] 16,4 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 1 977,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2026-05-29 piątek	(D03)Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u> ) pasta z twar.i jaj ze szczypiorkiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE,</u> ) rukola. 5 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) szynka kons. 50 g ( <u>MLE,</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por ( <u>SEL,</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.(1,2,3) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) sałatka z kaszy i brokula (1,3) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u> ) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 1 874,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 274 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 2 838,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u> ) kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1) 1 Por sałata ziel (1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) dżem 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,29 Wartość brutto [zł] 18,19 Energia kcal [kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 252,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 51,2 Sód [mg] 2 091,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2026-05-30 sobota	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE,</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u> ) sos koperkowy (2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałata ziel (1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) dżem 50 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 15,41 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 1 867,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 52,7 Sód [mg] 2 129,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	(D03)Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u> ) kurczak gotowany 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1) 1 Por sałata ziel (1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,9 Energia kcal [kcal] 1 869,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 206,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 457,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2026-05-31 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g ( <u>SEL,</u> ) Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żyt.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,39 Energia kcal [kcal] 1 800,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7 Sacharoza [g] 47,8 Sód [mg] 2 079,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 15,49 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 925,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 1 921,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

2026-05-31 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr, pieczywo, masło (3) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ</u> ) ogórki 50 g ( <u>SEL</u> ) mandarynki 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> <u>MLE, SEL</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por ( <u>MLE, SEL</u> ) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE, DWU</u> ) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por ( <u>MLE</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,72 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,61 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 698,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 216,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem</b> <b>[g]</b> 17,1 <b>Sacharoza [g]</b> 22,8 <b>Sód [mg]</b> 2 156,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9
----------------------	--	--	--	---	---