

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1).kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL,</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 18,56</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,61</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 220</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 86,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Sacharoza [g] 62,5</b> <b>Sód [mg] 2 660,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b>
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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 buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,61</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,65</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 012,7</b> <b>Białko ogółem [g] 88,3</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9</b> <b>Sacharoza [g] 59,5</b> <b>Sód [mg] 2 261,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,6</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) połędwica drob. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 20,12</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,16</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 039,9</b> <b>Białko ogółem [g] 100,2</b> <b>Tłuszcz [g] 89,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sacharoza [g] 18,5</b> <b>Sód [mg] 2 725,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b>
2024-01-12 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) pierogi leniwe.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1).kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 17,05</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,1</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 711,6</b> <b>Białko ogółem [g] 119,2</b> <b>Tłuszcz [g] 79,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 420,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Sacharoza [g] 65,3</b> <b>Sód [mg] 2 385</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,5</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pierogi leniwe .(7) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,4 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,45 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 518,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sacharoza [g]</b> 63,6 <b>Sód [mg]</b> 2 093,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) ryba 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.piecz. masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,61 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,63 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 125,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sacharoza [g]</b> 20,6 <b>Sód [mg]</b> 2 672,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,9
2024-01-13 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) szpinak gotowany(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło.(1).kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,42 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,47 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 976,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sacharoza [g]</b> 41,4 <b>Sód [mg]</b> 2 466,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,34 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,35 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 827,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>Sacharoza [g]</b> 41,3 <b>Sód [mg]</b> 2 223,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-13 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z makaronem (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) klopsiki duszone z sosem pieczar. (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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> ) szpinak gotowany (1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 20,41</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,44</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 961,1</b> <b>Białko ogółem [g] 100,2</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 236,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Sacharoza [g] 12,2</b> <b>Sód [mg] 2 702,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b>
	Dieta podstawowa (1)	herbata, piecz. masło. (1) śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połędwica sopočka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa krupnik (1) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab dusz. w jarz. (1). 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw. ceb. i jabl. (1) 1 Por sał.z march i selera. (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło. (1.) kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 20,02</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,06</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 891,1</b> <b>Białko ogółem [g] 87,7</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4</b> <b>Sacharoza [g] 47,2</b> <b>Sód [mg] 2 404,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b>
2024-01-14 niedziela	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros. piecz. (2,3,4) śniad. 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 krupnik (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczy. masło (2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 18,07</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,1</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 929,6</b> <b>Białko ogółem [g] 92,7</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>Sacharoza [g] 44,3</b> <b>Sód [mg] 2 291</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-14 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ.</u> ) południca sopocka 50 g jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>SEL.</u> ) schab dusz. w jarz. (1). 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>SEL.</u> ) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por sał. zkap czerw. ceb. i jabl. (1) 1 Por sał. z march i selera. (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) pasta z woł. (1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 20,01</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,04</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 864,5</b> <b>Białko ogółem [g] 91,7</b> <b>Tłuszcz [g] 70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 250,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>Sacharoza [g] 19,2</b> <b>Sód [mg] 2 657,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b>
2024-01-15 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z ml piecz. masło ros. (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE.</u> ) pasta z twarogu z papryką św. (1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) łazanki got. z kapustą białą i łopatką (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> <u>SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo. masło. (1.) kolacja. 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>JAJ, SOJ.</u> ) sałatka z kurczakiem (1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 17,63</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,69</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 237,4</b> <b>Białko ogółem [g] 100,1</b> <b>Tłuszcz [g] 66,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Sacharoza [g] 58,7</b> <b>Sód [mg] 2 123,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b>
2024-01-15 poniedziałek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z mlek. piecz. masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka (2,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>SEL.</u> ) potrawka z woł- jarz. gotowana (2,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> <u>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, pieczy. masło (2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z drob. i jarz. (2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,72</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,76</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 224,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,3</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Sacharoza [g] 56,5</b> <b>Sód [mg] 2 027,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,2</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) potrawka z woł-jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,33 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,36 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 963,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Sacharoza [g]</b> 15,4 <b>Sód [mg]</b> 2 756,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2
2024-01-16 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Gruszka 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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 sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,14 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,18 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 069,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sacharoza [g]</b> 42,2 <b>Sód [mg]</b> 2 446,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy.masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,_) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,17 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,2 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 899,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Sacharoza [g]</b> 39,6 <b>Sód [mg]</b> 2 163,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,8

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) szynka wileńska 30 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Gruszka 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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 sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 19,19</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,21</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 891,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,3</b> <b>Tłuszcz [g] 65</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19</b> <b>Sacharoza [g] 15,8</b> <b>Sód [mg] 2 804,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b>
2024-01-17 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 17,65</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,7</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 398,9</b> <b>Białko ogółem [g] 126,5</b> <b>Tłuszcz [g] 82,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9</b> <b>Sacharoza [g] 59,9</b> <b>Sód [mg] 2 441,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b>
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy.masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 14,43</b> <b>Wartość brutto [zł] 14,47</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 988,8</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 59,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>Sacharoza [g] 49</b> <b>Sód [mg] 2 142,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	<b>Wartość netto [zł] 18,6</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,63</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 270,8</b> <b>Białko ogółem [g] 127,8</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5</b> <b>Sacharoza [g] 25,9</b> <b>Sód [mg] 2 736,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b>
2024-01-18 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczy.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU,</u> ) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 19,64</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,68</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 437,5</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Tłuszcz [g] 90,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Sacharoza [g] 62,1</b> <b>Sód [mg] 2 861,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</b>
	Dieta łatwostrawna (2)	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 banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy.masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,84</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,87</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 120</b> <b>Białko ogółem [g] 90,8</b> <b>Tłuszcz [g] 65,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>Sacharoza [g] 59</b> <b>Sód [mg] 2 415,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 30 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por ( <u>GLU,</u> ) kasza grycz.sypka(1) 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,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	<b>Wartość netto [zł] 20,63</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,65</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 112,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,9</b> <b>Tłuszcz [g] 85,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Sacharoza [g] 16,9</b> <b>Sód [mg] 3 280,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b>
2024-01-19 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u> ) może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata lodowa 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,49</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,55</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 168,7</b> <b>Białko ogółem [g] 101,9</b> <b>Tłuszcz [g] 58,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2</b> <b>Sacharoza [g] 50</b> <b>Sód [mg] 2 233,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b>
2024-01-19 piątek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(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,pieczy.masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) połudwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,26</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,28</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 041,6</b> <b>Białko ogółem [g] 96,7</b> <b>Tłuszcz [g] 57,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9</b> <b>Sacharoza [g] 41,8</b> <b>Sód [mg] 2 513,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,7</b>



## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) południca drob. 30 g pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa cebulowa(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata lodowa 10 g	<b>Wartość netto [zł] 17,56</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,6</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 948,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Tłuszcz [g] 57,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16</b> <b>Sacharoza [g] 22,2</b> <b>Sód [mg] 2 565,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b>
	Dieta podstawowa (1)	herbata,piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) południca sopočka 30 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 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 sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g	<b>Wartość netto [zł] 19,64</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,69</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 914,6</b> <b>Białko ogółem [g] 100,4</b> <b>Tłuszcz [g] 76,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 231,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>Sacharoza [g] 39,9</b> <b>Sód [mg] 2 537,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
2024-01-20 sobota	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por ( <u>GLU,</u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 17,95</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,98</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 001,8</b> <b>Białko ogółem [g] 106</b> <b>Tłuszcz [g] 79,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8</b> <b>Sacharoza [g] 41,4</b> <b>Sód [mg] 2 427,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,2</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) południca sopocka 30 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 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 sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g	<b>Wartość netto [zł] 19,63</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,66</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 898,8</b> <b>Białko ogółem [g] 104,6</b> <b>Tłuszcz [g] 79,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 218,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3</b> <b>Sacharoza [g] 10,8</b> <b>Sód [mg] 2 773,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b>
-------------------	---	---	--	---	--

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ  
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

### **Oznaczenia alergenów:**

*GLU* - *gluten,*  
*JAJ* - *jaja,*  
*RYB* - *ryby,*  
*SOJ* - *soja,*  
*MLE* - *mleko,*  
*SEL* - *seler,*  
*GOR* - *gorczyca,*