

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.06.11 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, </u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,48 Wartość brutto [zł] 20,48 Energia kcal [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 58,5 Sód [mg] 2 830,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,27 Wartość brutto [zł] 16,05 Energia kcal [kcal] 2 109 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 54,6 Sód [mg] 2 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, </u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,55 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia kcal [kcal] 2 036,4 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 250,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 3 123,7 Błonnik pokarmowy [g] 37
2025.06.12 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, </u>) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,07 Wartość brutto [zł] 16,88 Energia kcal [kcal] 2 467 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 306 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 448 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.12 czwartek	(2)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-żyt</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,46 Wartość brutto [zł] 14,15 Energia kcal [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 267,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 48,6 Sód [mg] 2 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU</u>) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,76 Wartość brutto [zł] 17,6 Energia kcal [kcal] 2 340,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 781,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
2025.06.13 piątek	(1)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-żyt</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> , może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,94 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 2 790,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 449,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 97,1 Sód [mg] 2 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	(2)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-żyt</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) poledwica drob. 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,84 Wartość brutto [zł] 14,54 Energia kcal [kcal] 1 989,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 72,4 Sód [mg] 2 398,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.13 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </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 kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,29 Energia kcal [kcal] 1 930,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 282,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 425 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ćwikła mar. 40 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,79 Wartość brutto [zł] 18,69 Energia kcal [kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 235,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 47,5 Sód [mg] 2 494 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) 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-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,42 Wartość brutto [zł] 17,26 Energia kcal [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 224,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 45,8 Sód [mg] 2 494,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
2025.06.14 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ćwikła mar. 40 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,41 Wartość brutto [zł] 18,3 Energia kcal [kcal] 1 928,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 204,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 19,1 Sód [mg] 2 581,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.15 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,05 Wartość brutto [zł] 14,77 Energia kcal [kcal] 1 882 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 262,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Sacharoza [g] 60,3 Sód [mg] 2 606,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,29 Wartość brutto [zł] 13,97 Energia kcal [kcal] 1 720,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 236,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 047,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,61 Wartość brutto [zł] 15,36 Energia kcal [kcal] 1 810,7 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 215,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 3 067,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2025.06.16 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(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>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) połudwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,83 Wartość brutto [zł] 17,7 Energia kcal [kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 328,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 613,7 Błonnik pokarmowy [g] 38
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlecz.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka kons. 70 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 11,73 Wartość brutto [zł] 12,32 Energia kcal [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 76,2 Sód [mg] 2 484,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.16 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera (11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,79 Wartość brutto [zł] 18,7 Energia kcal [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 322,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 3 070,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	(1)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-żyt,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidory 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,75 Wartość brutto [zł] 20,76 Energia kcal [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 301,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 2 568,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	(2)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-żyt,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa botwinka(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g papryka 50 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,39 Wartość brutto [zł] 17,22 Energia kcal [kcal] 2 087,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 422,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 20,11 Wartość brutto [zł] 21,14 Energia kcal [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 265,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 845,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.18 środa	(1)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>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU-psz</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u> </u>) może zawierać: <u>GLU-psz</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,45 Wartość brutto [zł] 15,17 Energia kcal [kcal] 2 236,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 43,8 Sód [mg] 2 938 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	(2)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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sos koperkowy (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(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,4 Wartość brutto [zł] 16,19 Energia kcal [kcal] 1 987,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 277,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 58,7 Sód [mg] 2 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	(6)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>) kielb.krakowska sucha 100 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) jabłka. 180 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) woł.gotowana (2,6) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sos koperkowy (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(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 274,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 3 194,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2025.06.19 czwartek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) kotlet miel.z łopatkı pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,96 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 2 084,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 305,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 473,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,22 Wartość brutto [zł] 14,94 Energia kcal [kcal] 1 932,2 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 284,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 58,4 Sód [mg] 2 510,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.06.11 do dnia 2025.06.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.19 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</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 kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,42 Wartość brutto [zł] 15,16 Energia kcal [kcal] 1 748,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 262,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,9 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	(1)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>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</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 got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 18,38 Wartość brutto [zł] 19,32 Energia kcal [kcal] 2 426,6 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 368,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 66,7 Sód [mg] 2 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 43
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) 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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,64 Wartość brutto [zł] 16,45 Energia kcal [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 458,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025.06.20 piątek	(6)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 twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</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 got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,37 Wartość brutto [zł] 20,33 Energia kcal [kcal] 2 313,6 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 318,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 24,5 Sód [mg] 2 861,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,7