

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.01.11 do dnia 2025.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.01.11 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,98 Wartość brutto [zł] 16,79 Energia kcal [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 242,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 48,7 Sód [mg] 2 874,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,08 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 1 823,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 243,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 46,3 Sód [mg] 2 603,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	(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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 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-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,33 Energia kcal [kcal] 1 722,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 208,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 986,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025.01.12 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 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>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</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 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,14 Wartość brutto [zł] 20,12 Energia kcal [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 590,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(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>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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.(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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,79 Wartość brutto [zł] 16,59 Energia kcal [kcal] 1 912,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,3 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.01.11 do dnia 2025.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.01.12 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 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>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</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 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,07 Wartość brutto [zł] 20,03 Energia kcal [kcal] 1 941,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 226,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 17,4 Sód [mg] 2 678,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml. piecz. masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g banan 200 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 popularny(1) 1 Por 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 ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,31 Wartość brutto [zł] 17,13 Energia kcal [kcal] 2 391,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 3 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(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>) 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>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 11,48 Wartość brutto [zł] 12,08 Energia kcal [kcal] 1 876,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 287,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 70,6 Sód [mg] 2 312 Błonnik pokarmowy [g] 15,2
2025.01.13 poniedziałek	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 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, 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 sał. z kap kisz.(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 pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,28 Wartość brutto [zł] 17,11 Energia kcal [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 271 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 962 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.01.11 do dnia 2025.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.01.14 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata 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] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 759,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sacharoza [g] 57,7 Sód [mg] 2 901,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) salata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata 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>) salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,17 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 494 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 340,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 2 479,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	(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>) szynka wileńska 50 g salata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) salata 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] 18,35 Wartość brutto [zł] 19,28 Energia kcal [kcal] 2 043,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 248,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 3 205,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2025.01.15 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE, _</u>) salata ziel. 10 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g rzodkiewka 50 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) salata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,53 Wartość brutto [zł] 18,41 Energia kcal [kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 58,9 Sód [mg] 2 693,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) salata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) 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>) salata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka wileńska 50 g salata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,01 Wartość brutto [zł] 14,73 Energia kcal [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 289,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9

2025.01.15 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,89 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 1 902,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 260 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 21 Sód [mg] 3 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(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 z jaj ze szczypr.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z 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 z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 18,19 Wartość brutto [zł] 19,11 Energia kcal [kcal] 2 428,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 449,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	(2)Dieta łatwastrawna	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-żyt.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,92 Wartość brutto [zł] 15,68 Energia kcal [kcal] 2 145,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 272,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
2025.01.16 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z jaj ze szczypr.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sał.z march i selera ,(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 20,24 Wartość brutto [zł] 21,26 Energia kcal [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 245,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 872,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2025.01.17 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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 z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,69 Wartość brutto [zł] 16,49 Energia kcal [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 71 Sód [mg] 2 659 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(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-żył</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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 z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) 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] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,14 Energia kcal [kcal] 2 154,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 68,2 Sód [mg] 2 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,9
	(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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 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>) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka wileńska 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,16 Wartość brutto [zł] 20,13 Energia kcal [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 269,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 3 520,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
2025.01.18 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz</u> , może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u> , może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 14,76 Wartość brutto [zł] 15,51 Energia kcal [kcal] 1 856,3 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 257,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 606,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	(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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc</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>) połędwica 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] 12,4 Wartość brutto [zł] 13,03 Energia kcal [kcal] 1 654,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 259,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,4 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 402,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.01.11 do dnia 2025.01.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.01.18 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap. czerw.ceb.i.jabl.(1) 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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 100 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] 14,68 Wartość brutto [zł] 15,43 Energia kcal [kcal] 1 749,3 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 226,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 694,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) pasta z woł.(1,2,6) 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] 17,22 Wartość brutto [zł] 18,09 Energia kcal [kcal] 1 767,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 258,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 2 204,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	(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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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>) 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>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 772,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 241,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 043,9 Błonnik pokarmowy [g] 16
2025.01.19 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) pasta z woł.(1,2,6) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,24 Wartość brutto [zł] 19,18 Energia kcal [kcal] 1 696,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 212 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 665,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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 (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) pasta z woł.(1,2,6) 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,24 Wartość brutto [zł] 19,18 Energia kcal [kcal] 1 696,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 212 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 665,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2025.01.20 poniedziałek	(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 banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-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 wileńska 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,11 Wartość brutto [zł] 15,87 Energia kcal [kcal] 2 324,3 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 59 Sód [mg] 2 582,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(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-żył</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, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,46 Wartość brutto [zł] 14,15 Energia kcal [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 61,2 Sód [mg] 2 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	(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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por 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 wileńska 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,86 Wartość brutto [zł] 18,76 Energia kcal [kcal] 1 903,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 3 133,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2