

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa ryżowa(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> <u>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 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.pieczwo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 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	<b>Wartość netto [zł] 18,81</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,86</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 135,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 68,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5</b> <b>Sacharoza [g] 56,4</b> <b>Sód [mg] 2 488,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b>
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>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.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> ) ser twarog. 25 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 15,6</b> <b>Wartość brutto [zł] 15,62</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 045,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,3</b> <b>Tłuszcz [g] 59,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5</b> <b>Sacharoza [g] 55,3</b> <b>Sód [mg] 2 282,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,1</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczwo.masło (6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa ryżowa(2,6) 1 Por ( <u>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 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.pieczwo.masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 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	<b>Wartość netto [zł] 18,27</b> <b>Wartość brutto [zł] 18,3</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 800,4</b> <b>Białko ogółem [g] 99,1</b> <b>Tłuszcz [g] 66</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 228,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9</b> <b>Sacharoza [g] 11,4</b> <b>Sód [mg] 2 774,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b>
2023-12-22 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(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 jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo. masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ogonówka 70 g ( <u>GLU, SOJ,</u> <u>SEL, może zawierać: MLE,</u> <u>GOR,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 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] 16,32</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,38</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 318,4</b> <b>Białko ogółem [g] 92,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Sacharoza [g] 70,9</b> <b>Sód [mg] 2 783,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł. owsy.(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> ) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 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> ) 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] 14,12</b> <b>Wartość brutto [zł] 14,17</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 245,8</b> <b>Białko ogółem [g] 91,5</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,7</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 63,2 Sód [mg] 2 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	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> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g kefir 200 g ( <u>MLE, _</u> )	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 (6) 1 Por	herbata.pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) ogonówka 70 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 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] 20,24</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,25</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 977,1</b> <b>Białko ogółem [g] 108,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,9</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 18,9 Sód [mg] 2 959,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2023-12-23 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ, _</u> ) połudwica sopocka 50 g 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 krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) pieczeń rzymska 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 marchew dusz.(1) 1 Por ( <u>GLU, _</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 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> ) ogonówka 70 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u> ) 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	<b>Wartość netto [zł] 16,83</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,88</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 913,4</b> <b>Białko ogółem [g] 81,3</b> <b>Tłuszcz [g] 69,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267,8</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 48,6 Sód [mg] 2 840,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	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> ) sałata ziel. 30 g szynka kons. 50 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> ) 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 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> ) szynka wileńska 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] 15,2</b> <b>Wartość brutto [zł] 15,24</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 850,4</b> <b>Białko ogółem [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 56,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,3</b> kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 43,5 Sód [mg] 2 764,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) połędwica sopocka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sał.z march i selera.(11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ogonówka 70 g ( <u>GLU, SOJ, SEL.</u> , może zawierać: <u>MLE, GOR.</u> ) 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,4 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,43 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 753,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Sacharoza [g]</b> 16,7 <b>Sód [mg]</b> 3 124,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7
2023-12-24 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata, piecz.masło.(1) śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</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 jabłka. 180 g	zupa pejzanka(1) 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.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) zupa barszcz czerw.czysty(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Paluchy 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ryba pieczona(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, SOJ.</u> ) kapusta z grochem 1 Por ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) mandarynki 150 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) sałatka po żydowsku(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 25,6 <b>Wartość brutto [zł]</b> 25,67 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 705,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Sacharoza [g]</b> 75 <b>Sód [mg]</b> 3 501 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,9
2023-12-24 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> ) sałata ziel. 30 g szynka z indyka 50 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) jogurt 1 g ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) zupa barszcz czerw.czysty(1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Paluchy 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</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> ) ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) banan 200 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 22,6 <b>Wartość brutto [zł]</b> 22,65 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 318,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Sacharoza [g]</b> 84,2 <b>Sód [mg]</b> 2 977,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</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 jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa peyzanka (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) makaron z serem twarog (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytryną (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) zupa barszcz czerw. czysty (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) Paluchy 1 szt ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</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> ) mandarynki 150 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 23,48 <b>Wartość brutto [zł]</b> 23,52 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 950,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sacharoza [g]</b> 34,8 <b>Sód [mg]</b> 3 248,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5
2023-12-25 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) banan 200 g	zupa pieczark. z makar (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) kotlet schab. panier. pieczony (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw. z marchewką (1,6) 1 Por sał ziel. z kefirem (1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) udka drob. piecz. (1) 1 Por ćwikła mar. 100 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 25,49 <b>Wartość brutto [zł]</b> 25,57 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 629,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>Sacharoza [g]</b> 89,1 <b>Sód [mg]</b> 3 510,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata z cytryną (1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa makaronowa (2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 buraczki got. (2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną (1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) udka dr. got w jarz. (2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,14 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,18 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 272,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Sacharoza [g]</b> 71,9 <b>Sód [mg]</b> 2 709,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, 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 sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) cwikła mar. 100 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) południca sopocka 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 22,18</b> <b>Wartość brutto [zł] 22,23</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 897,6</b> <b>Białko ogółem [g] 107,9</b> <b>Tłuszcz [g] 83,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 207,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Sacharoza [g] 28,2</b> <b>Sód [mg] 3 358,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b>
2023-12-26 wtorek	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por ( <u>GLU, SOJ, MLE, może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR.</u> ) może zawierać: GLU, MLE, SEL, GOR, 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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g	<b>Wartość netto [zł] 26,16</b> <b>Wartość brutto [zł] 26,25</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 407</b> <b>Białko ogółem [g] 105,4</b> <b>Tłuszcz [g] 98</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sacharoza [g] 64,5</b> <b>Sód [mg] 3 385</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b>
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) potrawka z woł-jarz.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> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 21,54</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,6</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 288,3</b> <b>Białko ogółem [g] 102,1</b> <b>Tłuszcz [g] 74,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Sacharoza [g] 71,9</b> <b>Sód [mg] 2 671,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,1</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL,</u> ) potrawka z woł-jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) schab w gal.(2,6) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 23,93</b> <b>Wartość brutto [zł] 23,99</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 210,5</b> <b>Białko ogółem [g] 108,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Sacharoza [g] 34,4</b> <b>Sód [mg] 3 536,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b>
2023-12-27 środa	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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) miód nat. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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.z kefirem(1) 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, pieczywo, masło.(1.)kolacja. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) 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	<b>Wartość netto [zł] 19,29</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,33</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 560,4</b> <b>Białko ogółem [g] 117,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 389</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>Sacharoza [g] 49</b> <b>Sód [mg] 2 399,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,1</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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) miód nat. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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, pieczy. masło(2,3,4) kol. 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> ) 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,</u> ) jaja 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł] 16,42</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,47</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 501,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,4</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>Sacharoza [g] 56,3</b> <b>Sód [mg] 2 369,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 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 kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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.z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ,</u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 19,24 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,27 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 061,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sacharoza [g]</b> 21,2 <b>Sód [mg]</b> 2 698 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6
2023-12-28 czwartek	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 banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU, 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 kap peki march (1) 1 Por szpinak gotowany(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> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,02 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,06 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 199,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sacharoza [g]</b> 58,5 <b>Sód [mg]</b> 2 726,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1
	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> ) połędwica drob. 50 g 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 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> ) szynka kons. 70 g 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> 13,52 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,56 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 967,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Sacharoza [g]</b> 56 <b>Sód [mg]</b> 2 721,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	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> ) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	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 sał.z kap peki march (1) 1 Por 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> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por 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	<b>Wartość netto [zł] 16,46</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,47</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 767,8</b> <b>Białko ogółem [g] 84,1</b> <b>Tłuszcz [g] 55,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7</b> <b>Sacharoza [g] 15,3</b> <b>Sód [mg] 2 602,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,3</b>
2023-12-29 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> ) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) dżem 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) kopytka(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sał ziel.z kefirem(1) 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> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL,</u> ) 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	<b>Wartość netto [zł] 17,84</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,89</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 710,8</b> <b>Białko ogółem [g] 117,6</b> <b>Tłuszcz [g] 75,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 430</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Sacharoza [g] 56,3</b> <b>Sód [mg] 2 110,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45</b>
	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> ) 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 pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos koperkowy (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> ) 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] 16,89</b> <b>Wartość brutto [zł] 16,93</b> <b>Energia kcal [kcal] 2 084,6</b> <b>Białko ogółem [g] 102,2</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7</b> <b>Sacharoza [g] 48,3</b> <b>Sód [mg] 2 121,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,1</b>



## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) 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 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	<b>Wartość netto [zł] 20,44</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,47</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 875,3</b> <b>Białko ogółem [g] 107,5</b> <b>Tłuszcz [g] 65,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7</b> <b>Sacharoza [g] 20,9</b> <b>Sód [mg] 2 476,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b>
	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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL,</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) 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> ) 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	<b>Wartość netto [zł] 19,98</b> <b>Wartość brutto [zł] 20,03</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 919,8</b> <b>Białko ogółem [g] 96,3</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 235,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</b> <b>Sacharoza [g] 40,4</b> <b>Sód [mg] 2 444</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b>
2023-12-30 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 z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE,</u> )	zupa grysikowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, 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> ) 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] 17,72</b> <b>Wartość brutto [zł] 17,75</b> <b>Energia kcal [kcal] 1 965,8</b> <b>Białko ogółem [g] 103,9</b> <b>Tłuszcz [g] 73,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>Sacharoza [g] 41,6</b> <b>Sód [mg] 2 226</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,3</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 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> ) jaja 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	zupa grysikowa(1). 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) udka dr. got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) 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> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 10 g papyrka 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	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,03 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,06 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 910,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Sacharoza [g]</b> 11,8 <b>Sód [mg]</b> 2 698,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
2023-12-31 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata, piecz. masło. (1) śniad. 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) połędwica sopocka 30 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	zupa koperk. z ziemn(1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) kotlet miel. z łopatki pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ.</u> ) może zawierać: SOJ, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) sał ziel. z kefirem(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) pomidory 50 g ogórki 50 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> ) kielb. krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 21,04 <b>Wartość brutto [zł]</b> 21,1 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 279,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,9 <b>Sacharoza [g]</b> 56 <b>Sód [mg]</b> 3 288 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5
	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 koperk. z ziem.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) galaretką z kurczaka (2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g ciasto 100 g ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) sałata ziel. 10 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 20,55 <b>Wartość brutto [zł]</b> 20,62 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 137,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sacharoza [g]</b> 54,4 <b>Sód [mg]</b> 2 750,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	<p>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 50 g  jabłka 180 g  jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )</p>	<p>zupa koperk. z ziem. (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, 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  sał ziel. z kefirem (1) 1 Por ( <u>MLE.</u> )  sał. z march i selera . (11) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> )  herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por</p>	<p>herbata z cytryną. (1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )  sałatka z kurczakiem (1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )  pomidory 50 g  ogórki 50 g  Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, SOJ.</u> )  kielb. krakowska sucha 50 g  sałata ziel. 10 g</p>	<p><b>Wartość netto [zł] 19,64</b>  <b>Wartość brutto [zł] 19,67</b>  <b>Energia kcal [kcal] 1 822,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 93</b>  <b>Tłuszcz [g] 60,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 254,6</b>  <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3</b>  <b>Sacharoza [g] 16,9</b>  <b>Sód [mg] 3 320,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</b></p>
----------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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,*