

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.12.01 do dnia 2024.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024.12.01 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march.z olej.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,77 Wartość brutto [zł] 18,66 Energia kcal [kcal] 1 974,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 253,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 46,4 Sód [mg] 2 654,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka kons. 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) 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>) 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,</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 pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,43 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 1 899,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 251,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) połudwica sopocka 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 grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap biał.march.z olej.(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,69 Wartość brutto [zł] 18,59 Energia kcal [kcal] 1 868,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 222,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 742,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2024.12.02 poniedziałek	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,89 Energia kcal [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 56,8 Sód [mg] 2 858,5 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g 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 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 z indyka 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,69 Wartość brutto [zł] 13,34 Energia kcal [kcal] 1 911,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 71,7 Sód [mg] 2 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 17

2024.12.02 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,82 Wartość brutto [zł] 17,67 Energia kcal [kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 257,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 912,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024.12.03 wtorek	(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, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, może zawierać: SOJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(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, JAJ, SOJ,</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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,73 Wartość brutto [zł] 19,7 Energia kcal [kcal] 3 063,4 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 432,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sacharoza [g] 52,5 Sód [mg] 2 725,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
	(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, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,19 Wartość brutto [zł] 14,91 Energia kcal [kcal] 2 480,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 50,6 Sód [mg] 2 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</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 ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,62 Wartość brutto [zł] 19,56 Energia kcal [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 294,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 873,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,4

2024.12.04 środa	(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, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,4 Wartość brutto [zł] 17,25 Energia kcal [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 3 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	(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, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) 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 szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,81 Wartość brutto [zł] 14,52 Energia kcal [kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 287,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 38,6 Sód [mg] 2 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z warz.mieszanych.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 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 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,9 Wartość brutto [zł] 17,75 Energia kcal [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 3 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024.12.05 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(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 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por 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, JAJ, SOJ, _</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 jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 18,79 Wartość brutto [zł] 19,74 Energia kcal [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 319,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 62,1 Sód [mg] 2 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,48 Wartość brutto [zł] 15,22 Energia kcal [kcal] 1 960 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 47,4 Sód [mg] 2 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2024.12.05 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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>) połudwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Gruszka 200 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por 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, JAJ, SOJ,</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 jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 20,38 Wartość brutto [zł] 21,41 Energia kcal [kcal] 1 902,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 252,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 2 715,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(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,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> sałata ziel. 10 g ogórki kwasz. 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,54 Energia kcal [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 60,2 Sód [mg] 3 013,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,48 Wartość brutto [zł] 16,27 Energia kcal [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 346 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 83 Sód [mg] 2 370 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
2024.12.06 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, 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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> sałata ziel. 10 g ogórki kwasz. 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,75 Wartość brutto [zł] 19,71 Energia kcal [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 278,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 22,7 Sód [mg] 3 202,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024.12.01 do dnia 2024.12.10 KUCHNIA OGÓLNA

2024.12.07 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) udka drob. piecz.(1) 1 Por 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, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,74 Wartość brutto [zł] 20,73 Energia kcal [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 582,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g <u>MLE, SOJ, może zawierać:</u> sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata 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 szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,7 Energia kcal [kcal] 1 993,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 242,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 587,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) udka drob. piecz.(1) 1 Por 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, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,67 Wartość brutto [zł] 20,67 Energia kcal [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 210,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 669,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2024.12.08 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 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 jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 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, JAJ, SOJ, _</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 jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 1 998 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 259 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	(2)Dieta łatwastrawna	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 sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) 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 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,64 Wartość brutto [zł] 14,34 Energia kcal [kcal] 1 845,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 264,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 57,6 Sód [mg] 2 153 Błonnik pokarmowy [g] 19

2024.12.08 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) poledwica 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>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 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, JAJ, SOJ, MLE</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 jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,58 Wartość brutto [zł] 17,43 Energia kcal [kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 228,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 2 446,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 13,91 Wartość brutto [zł] 14,62 Energia kcal [kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 55,6 Sód [mg] 2 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>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 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 dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,22 Wartość brutto [zł] 12,85 Energia kcal [kcal] 1 951,2 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 303,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5 Sacharoza [g] 75,2 Sód [mg] 2 447,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
2024.12.09 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL</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, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,44 Wartość brutto [zł] 17,27 Energia kcal [kcal] 2 060,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 273 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 15,2 Sód [mg] 2 991,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

2024.12.10 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, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 2 822,2 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 418,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 75,8 Sód [mg] 2 459 Błonnik pokarmowy [g] 40
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata 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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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 sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,8 Wartość brutto [zł] 13,46 Energia kcal [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 56 Sód [mg] 2 674,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por papryka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,22 Wartość brutto [zł] 18,1 Energia kcal [kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 274,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 978,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5