

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) <u>może zawierać: GLU</u> , może zawierać: GLU, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 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 (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 20,38 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia kcal [kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 52,1 Sód [mg] 2 945,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	Dieta łatwastrawna (2)	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>) miód nat. 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. 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	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 304,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 524,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g szynka wileńska 30 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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 sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 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 (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,79 Wartość brutto [zł] 19,82 Energia kcal [kcal] 1 933 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 22,5 Sód [mg] 3 228,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2023-12-02 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) połudwica sopočka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap peki march (1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. 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>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,77 Wartość brutto [zł] 19,81 Energia kcal [kcal] 1 946,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 229,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 40,9 Sód [mg] 2 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Dieta łatwastrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 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 buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. 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	Wartość netto [zł] 17,77 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 1 946 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 229 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-02 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata, pieczywo, masło rośl.(6) 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 pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 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 sał.z kap peki march (1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,82 Wartość brutto [zł] 19,84 Energia kcal [kcal] 1 899,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 218,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 625,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	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 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata, pieczywo, masło.(1.) kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 17,69 Wartość brutto [zł] 17,73 Energia kcal [kcal] 1 846,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 255,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 Sacharoza [g] 43,9 Sód [mg] 2 525,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2023-12-03 niedziela	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4) śniad. 1 Por (<u>GLU.</u>) szynka z indyka 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(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>) 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,26 Wartość brutto [zł] 15,3 Energia kcal [kcal] 1 733,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 252,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,4 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 2 218,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	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 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g	Wartość netto [zł] 18,03 Wartość brutto [zł] 18,05 Energia kcal [kcal] 1 644,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 234,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 725,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-04 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g banan 200 g pomidory 100 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 10 g	Wartość netto [zł] 16,71 Wartość brutto [zł] 16,76 Energia kcal [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 61,4 Sód [mg] 2 554 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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 banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. 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>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,98 Wartość brutto [zł] 15,02 Energia kcal [kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 65,5 Sód [mg] 2 495,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
	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 zabieleny (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 szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g papryka 10 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 18,4 Energia kcal [kcal] 1 894,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 272,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 16,3 Sód [mg] 2 610,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2023-12-05 wtorek	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, MLE</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g jabłka. 180 g	zupa cebulowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,62 Wartość brutto [zł] 18,66 Energia kcal [kcal] 2 061,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	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>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 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>) 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.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,91 Wartość brutto [zł] 15,94 Energia kcal [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 289,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-05 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera zólt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</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 pomidory 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 ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,79 Wartość brutto [zł] 19,81 Energia kcal [kcal] 1 904,8 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 270,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 14,5 Sód [mg] 2 733,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SOJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) zapiékanka po nelsońsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kefir 200 g (<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 papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 19,25 Wartość brutto [zł] 19,28 Energia kcal [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 47,6 Sód [mg] 2 527,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
2023-12-06 środa	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,27 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 1 941 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 262 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 131 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pasta got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) 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>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,48 Wartość brutto [zł] 18,5 Energia kcal [kcal] 1 810,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 243,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 19,6 Sód [mg] 2 462,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-07 czwartek	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, MLE, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. 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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 21,68 Wartość brutto [zł] 21,7 Energia kcal [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 330,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>GLU, MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 304,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 2 282 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) połędwica drob. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.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 papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,53 Wartość brutto [zł] 19,56 Energia kcal [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 259,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 10,9 Sód [mg] 2 566,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2023-12-08 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta 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	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość brutto [zł] 17,5 Energia kcal [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 417 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 69,3 Sód [mg] 2 505,5 Błonnik pokarmowy [g] 40
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) pierogi leniwe .(7) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,53 Wartość brutto [zł] 14,57 Energia kcal [kcal] 2 414,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 374,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 60,1 Sód [mg] 2 477,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-08 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>)	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, MLE</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</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, MLE, SEL, RYB</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, MLE, SEL, RYB</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 18,93 Wartość brutto [zł] 18,95 Energia kcal [kcal] 1 924,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 375,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>) ogonówka 30 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, RYB</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,61 Wartość brutto [zł] 19,65 Energia kcal [kcal] 1 828,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 248,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 560,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
2023-12-09 sobota	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, RYB</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone(1,2) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo.masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, RYB</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,97 Wartość brutto [zł] 17,01 Energia kcal [kcal] 1 855,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 249 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 40,8 Sód [mg] 2 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata,pieczywo,masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>) ogonówka 30 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, RYB</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, RYB</u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, RYB</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) pasta z wol.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, RYB</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, SEL, RYB</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g	Wartość netto [zł] 19,22 Wartość brutto [zł] 19,24 Energia kcal [kcal] 1 756,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 232 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 754,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-10 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</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>) ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 17,65 Wartość brutto [zł] 17,7 Energia kcal [kcal] 1 865,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sacharoza [g] 43,2 Sód [mg] 2 455,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU,</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 jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. 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>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,32 Wartość brutto [zł] 16,36 Energia kcal [kcal] 1 937 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8 Sacharoza [g] 43,4 Sód [mg] 2 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata.pieczywo.masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) połędwica sopocka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczywo.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</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>) ogórki 20 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 18,39 Energia kcal [kcal] 1 799,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 260,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 14,6 Sód [mg] 2 722,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

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,*