Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g Majonez 20 g (***JAJ, G,***) Pomidor 100 g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraĂ‡: S,***) Filet drobiowy saute 100 g Ziemniaki 200 g Szpiank oprószany 150 g (***GLU, Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Papryka 100 g Ketchup 20 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,3** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 68,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8** **Węglowodany ogółem [g] 325,2** **suma cukrów prostych [g] 53,5** **Sód [mg] 1 921,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4**
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Sałata 8 g		Zupa z marchwi 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraĂ‡: S,***) Filet drobiowy saute 100 g Ziemniaki 200 g Szpiank oprószany 150 g (***GLU, Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Pomidor b/s 100 g	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,6** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 51,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 322,8** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Sód [mg] 1 436,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g Pomidor 100 g Sałata 8 g	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraĂ‡: S,***) Filet drobiowy saute 100 g Ziemniaki 200 g Szpiank oprószany 150 g (***GLU, Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Papryka 100 g Serek do smarowania 125 g (***Lak,***)	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941** **Białko ogółem [g] 126** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 260,7** **suma cukrów prostych [g] 37** **Sód [mg] 1 635,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-02 poniedziałek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Dżem 25 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska w sosie 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twarożek ze szczypiorkiem 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g	Gruszka 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Węglowodany ogółem [g] 351,9** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Sód [mg] 1 904,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Dżem 25 g Sałata 8 g		Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska w sosie 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Fasolka szparagowa, z wody bez bułki 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twarożek z pietruszką 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,1** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 64,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,1** **suma cukrów prostych [g] 56,9** **Sód [mg] 1 744,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***)	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Pieczeń rzymska w sosie 80 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Twarożek ze szczypiorkiem 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Gruszka 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,6** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 304** **suma cukrów prostych [g] 38,8** **Sód [mg] 1 858,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5**
2026-03-03 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Ser twardy 30 g (***Lak,***) Papryka 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Polędwica sopocka 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĽĺe zawieraÄ‡: S,***) Udziec z kurczaka pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Sałata wiosenna z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby z ryżem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g	Sok owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,6** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 73,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **suma cukrów prostych [g] 36,9** **Sód [mg] 1 963,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Ser twardy 30 g (***Lak,***) Sałata 8 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Udziec z kurczaka w sosie 120 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z sosem winegret 60 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby z ryżem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Pomidor b/s 100 g	Sok owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,6** **suma cukrów prostych [g] 32,6** **Sód [mg] 1 742,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Udziec z kurczaka w sosie 120 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Sałata wiosenna z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Pasta z ryby z ryżem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g Serek twarogowy porcjowany 60 g	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,5** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 77,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodany ogółem [g] 279,5** **suma cukrów prostych [g] 36,5** **Sód [mg] 2 206,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
2026-03-04 środa	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek fromage 80 g (***Lak,***) Pomidor 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ryż brązowy 175 g Sałatka Colesław 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Jaja w sosie tatarskim 80 g (***GLU, JAJ, Lak, S, SO,***) Miks sałat 10 g Polędwica z drobiu 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,8** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Węglowodany ogółem [g] 322,9** **suma cukrów prostych [g] 45,9** **Sód [mg] 1 962,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Twaróg krajanka w kawałku 100 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ryż 175 g Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Miks sałat 10 g Polędwica z drobiu 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,9** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **suma cukrów prostych [g] 37,4** **Sód [mg] 1 758,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-04 środa	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Twaróg krajanka w kawałku 100 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Rzodkiewka 40 g	Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***)	Brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÅ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ryż brązowy 175 g Sałatka Colesław 150 g (***JAJ, G,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Jaja w sosie tatarskim 80 g (***GLU, JAJ, Lak, S, SO,***) Miks sałat 10 g Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 272,3** **suma cukrów prostych [g] 35,1** **Sód [mg] 2 351,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
2026-03-05 czwartek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Sałata 8 g Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Zupa z soczewicy 350 g (***ORZ, Sj, Lak, G, Se, moĽĽe zawieraÅ‡: S,***) Karkówka pieczona 80 g Kasza gryczana na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasztet zapiekany 80 g (***GLU, Lak,***) Ogórek kiszony 100 g	Mandarynka 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,9** **Białko ogółem [g] 124,4** **Tłuszcz [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Węglowodany ogółem [g] 330,7** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Sód [mg] 2 357** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7**
	Dieta łatwostrawna	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Sałata 8 g Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÅ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Miód 25 g Pomidor b/s 100 g Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 330,6** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sód [mg] 1 753** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Sałata 8 g Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***)	Zupa z soczewicy 350 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak, Se, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza gryczana na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Sałatka z pomidorów z cebulą 180 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pasztet zapiekany 80 g (***GLU, Lak,***) Pomidor 100 g Kefir 200 ml (***Lak,***)	Mandarynka 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 294,2** **suma cukrów prostych [g] 39,7** **Sód [mg] 1 764,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
2026-03-06 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (***Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek do smarowania 60 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Szynka wędzona gotowana 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Jarzynowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Filet rybny pieczony w sosie 80 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta twarogowa z papryką 80 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083** **Białko ogółem [g] 108,6** **Tłuszcz [g] 52,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Sód [mg] 1 826,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (***Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek do smarowania 60 g (***Lak,***) Sałata 8 g Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Jarzynowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Filet rybny pieczony w sosie 80 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki 200 g Marchew a"la szparagi 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twarożek z koperkiem 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,1** **Białko ogółem [g] 115,8** **Tłuszcz [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 309** **suma cukrów prostych [g] 51** **Sód [mg] 2 037** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Szynka wędzona gotowana 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Filet rybny pieczony w sosie 80 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pasta twarogowa z papryką 80 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sód [mg] 2 048,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9**
2026-03-07 sobota	Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor 100 g		Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z sosem winegret 60 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 30 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 1 515,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2**
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor b/s 100 g		Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z sosem winegret 60 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***)	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 164,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***)	Zupa solferino 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Potrawka z kurczaka 150 g (***GLU, Lak, S, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Sałata zielona z sosem winegret 60 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***)	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 797,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-08 niedziela	Dieta podstawowa	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kakao 300 ml (***GLU, ORZ, Lak,***) Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Krupnik ze śmietaną 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z kap.czerwonej i jabłka z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Parówki drobiowe 100 g (***GLU, Sj, Lak,***) Miks sałat 10 g Ketchup 20 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 74,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **suma cukrów prostych [g] 55,2** **Sód [mg] 2 156,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Twaróg krajanka z mlekiem 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Krupnik ze śmietaną 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z drobiu i warzyw 80 g (***Lak, S,***) Miks sałat 10 g	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,2** **Białko ogółem [g] 117,7** **Tłuszcz [g] 58,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Węglowodany ogółem [g] 310,9** **suma cukrów prostych [g] 40,3** **Sód [mg] 1 414,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***)	Krupnik ze śmietaną 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z kap.czerwonej i jabłka z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pasta z drobiu i warzyw 80 g (***Lak, S,***) Miks sałat 10 g Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,3** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Węglowodany ogółem [g] 278,3** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Sód [mg] 1 426,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
2026-03-09 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Ser twardy 50 g (***Lak,***) Pomidor 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Sos mięsny drobiowy 150 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,9** **Białko ogółem [g] 77,7** **Tłuszcz [g] 69,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 290** **suma cukrów prostych [g] 42,4** **Sód [mg] 2 408,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Sałata 8 g Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Sos mięsny drobiowy 150 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Pomidor b/s 100 g	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 58,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 45,4** **Sód [mg] 1 966,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Pomidor 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Sos mięsny drobiowy 150 g (***GLU, Sj, SO,***) Makaron razowy 120 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g Serek do smarowania 60 g (***Lak,***)	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,2** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **suma cukrów prostych [g] 41,9** **Sód [mg] 2 108,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
2026-03-10 wtorek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa rawska 50 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Papryka 100 g		Zupa gulaszowa 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Jajka w sosie szpinakowym 100 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby wędzonej i twarogu ze szczypiorkiem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Mandarynka 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,9** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Węglowodany ogółem [g] 342,7** **suma cukrów prostych [g] 57,7** **Sód [mg] 1 956,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2**
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Sałata 8 g		Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Jajka w sosie szpinakowym 100 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pasta z ryby/Dieta 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Pomidor b/s 100 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)	Sok owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,4** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Sód [mg] 1 955,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5**

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa rawska 50 g (***GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Papryka 100 g	Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***)	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moLĽe zawieraÄ‡: S,***) Jajka w sosie szpinakowym 100 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Pasta z ryby wędzonej i twarogu ze szczypiorkiem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Pomidor 100 g Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***)	Mandarynka 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,9** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Sód [mg] 1 912** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7**