Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)		Ziemniaczana 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Medalion z karkówki z cebulą 80 g (***GLU,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) 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,***) Sałatka z ryżem 150 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440** **Białko ogółem [g] 113,1** **Tłuszcz [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodany ogółem [g] 358** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Sód [mg] 1 576,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4**
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Sałata 8 g		Ziemniaczana 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Schab duszony /dieta 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) Cukinia gotowana 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,***) Sałatka z ryżem 150 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Pomidor b/s 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,2** **Białko ogółem [g] 115,6** **Tłuszcz [g] 63,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Węglowodany ogółem [g] 350,1** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Sód [mg] 1 563,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g	Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Sałata 8 g	Ziemniaczana 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Schab duszony /dieta 80 g (***GLU, Lak,***) Kasza jęczmienna na sypko 175 g (***GLU, Lak,***) 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 ryby wędzonej i jajek 80 g (***JAJ, RYB, G,***) Pomidor 100 g Ser twardy niskotłuszczowy 30 g	Jabłko 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,7** **Białko ogółem [g] 119,6** **Tłuszcz [g] 74,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 284,9** **suma cukrów prostych [g] 41,7** **Sód [mg] 1 930,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**
2026-03-12 czwartek	Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Kiełbasa biała parzona 100 g (***GLU, S,***) Pomidor 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Musztarda 20 g (***GLU, S, SO,***)		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraĂ‡: S,***) Gołąbki w sosie pomidorowym 260 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 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,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szczypiorek 20 g	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,9** **Białko ogółem [g] 96,6** **Tłuszcz [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Węglowodany ogółem [g] 343,7** **suma cukrów prostych [g] 53,5** **Sód [mg] 1 699,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***ORZ, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Pomidor b/s 100 g Miód 25 g		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraÄ‡: S,***) Pulpet z drobiu i ryżu w sosie pomidorowym 80 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa, z wody bez bułki 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984** **Białko ogółem [g] 74,9** **Tłuszcz [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 322,1** **suma cukrów prostych [g] 33,1** **Sód [mg] 1 357,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**
	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,***) Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa biała parzona 100 g (***GLU, S,***)	Bułka grahamka 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O, Se,***) Twaróg krajanka w kawałku 70 g (***Lak,***)	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraÄ‡: S,***) Gołąbki w sosie pomidorowym 260 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Papryka 100 g Szczypiorek 20 g	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodany ogółem [g] 331,8** **suma cukrów prostych [g] 49,6** **Sód [mg] 2 091** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
2026-03-13 piątek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Pomidor 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Rogal 80 g (***GLU, JAJ, Lak, Se,***)		Grysikowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraÄ‡: S,***) Śledź po łowicku 180 g (***JAJ, RYB, Lak, G,***) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g (***S, moĽŀe zawieraÄ‡: S,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Sałata 8 g Ser twardy 30 g (***Lak,***)	Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,4** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 64** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sód [mg] 1 949,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2**
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Chleb zwykły 40 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Rogal 80 g (***GLU, JAJ, Lak, Se,***) Twarożek z pietruszką 150 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g		Grysikowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽŀe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z ryb w sosie 80 g (***GLU, JAJ, RYB, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Dżem 25 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g	Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,4** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 44,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Sód [mg] 1 487,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g Twarożek z rzodkiewką 150 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***)	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Blok szynkowy drobiowy 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g	Grysikowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÄ‡: S,***) Śledź po łowicku 180 g (***JAJ, RYB, Lak, G,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 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,***) Papryka 100 g Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Serek śmietankowy 150 g (***Lak,***)	Koktajl truskawkowy b/c 150 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,5** **Białko ogółem [g] 113,5** **Tłuszcz [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Węglowodany ogółem [g] 280,2** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Sód [mg] 2 055** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**
2026-03-14 sobota	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Papryka 100 g 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,***)		Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÄ‡: S,***) Leczo/Dieta 250 g (***GLU, S,***) Ryż 175 g Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Ogórek świeży 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek fromage 80 g (***Lak,***) Dżem 25 g Chałka 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Lak,***)	Budyń b/c 250 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,5** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Węglowodany ogółem [g] 347,1** **suma cukrów prostych [g] 74,4** **Sód [mg] 1 732,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Sałata 8 g		Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÄ‡: S,***) Leczo/Dieta 250 g (***GLU, S,***) Ryż 175 g Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Chleb zwykły 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Chałka 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Lak,***) Dżem 25 g	Budyń b/c 250 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,3** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 54,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 348,4** **suma cukrów prostych [g] 72,7** **Sód [mg] 1 726,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Rzodkiewka 50 g	Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***)	Selerowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽĽe zawieraÄ‡: S,***) Leczo/Dieta 250 g (***GLU, S,***) Ryż 175 g Brokuł gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Ser twardy niskotłuszczowy 50 g Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Pomidor 100 g	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,6** **Białko ogółem [g] 106,1** **Tłuszcz [g] 57,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Węglowodany ogółem [g] 270,6** **suma cukrów prostych [g] 34,4** **Sód [mg] 2 003,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Majonez 20 g (***JAJ, G,***) 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,***)		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab pieczony w sosie 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem nat. 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Miks sałat 10 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,9** **Białko ogółem [g] 129,2** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Węglowodany ogółem [g] 312,8** **suma cukrów prostych [g] 45,4** **Sód [mg] 1 944,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, Se,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Pomidor b/s 100 g		Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab pieczony w sosie 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Miks sałat 10 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9** **Białko ogółem [g] 130,9** **Tłuszcz [g] 52,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Węglowodany ogółem [g] 318,2** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Sód [mg] 1 863,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Jajka gotowane 100 g (***JAJ,***) Szczypiorek 20 g	Pomidor 100 g Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twaróg krajanka w kawałku 100 g (***Lak,***)	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Schab pieczony w sosie 80 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem nat. 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Polędwica z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g (***Lak,***) Miks sałat 10 g	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6** **Białko ogółem [g] 131,6** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 262,3** **suma cukrów prostych [g] 37,5** **Sód [mg] 2 430,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5**
2026-03-16 poniedziałek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, 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,***) Ogórek świeży 100 g Jogurt owocowy b/c 150 g (***Lak,***) Kiełbasa żywiecka 50 g (***GLU, Lak, S,***)		Szpinakowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹĽe zawieraÄ‡: S,***) Fasolka po bretońsku 250 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 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,***) Sałata 8 g Pasta twarogowa z papryką 80 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Mandarynka 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,5** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 49,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Węglowodany ogółem [g] 353,8** **suma cukrów prostych [g] 61,3** **Sód [mg] 1 767,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-16 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Jogurt owocowy b/c 150 g (***Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Pomidor b/s 100 g		Szpinakowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (***GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko gotowane 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Sałata 8 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twarożek z pietruszką 100 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Filet z indyka wędzony 30 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,8** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 49** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 326,2** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Sód [mg] 1 781,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Papryka 100 g Sok pomidorowy 330 ml Jajka gotowane 50 g (***JAJ,***)	Szpinakowa z ryżem 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Gulasz drobiowy z warzywami 200 g (***GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Pasta twarogowa z papryką 80 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Pomidor 100 g Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Kefir 200 ml (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,1** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 295,1** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 407,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4**
2026-03-17 wtorek	Dieta podstawowa	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kakao 300 ml (***GLU, ORZ, 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,***) Pomidor 100 g Serek twarogowy porcjowany 52,5 g		Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Bitka drobiowa w sosie 80 g (***GLU, Lak,***) 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,***) Pasztet zapiekany 80 g (***GLU, Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,7** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Sód [mg] 1 882,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**
	Dieta łatwostrawna	Kluski lane na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Szynka z drobiu 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Bułka pszenna 1szt 50 g (***GLU, JAJ, Sj, Lak, O,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Masło 10 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Serek twarogowy porcjowany 52,5 g		Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Filet drobiowy duszony 80 g (***GLU, Lak, 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,***) Serek do smarowania 125 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Miks sałat 10 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)	Banan 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,5** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Węglowodany ogółem [g] 323,9** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Sód [mg] 1 536,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Szynka wędzona gotowana 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Papryka 100 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, Sj, Lak, SO, Se, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Filet drobiowy duszony 80 g (***GLU, Lak, 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,***) Twaróg krajanka w kawałku 100 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Miks sałat 10 g Pasztet zapiekany 80 g (***GLU, Lak,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Sok pomidorowy 330 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4**
2026-03-18 środa	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 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,***) Miód 25 g		Ogórkowa 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki wieprzowe w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Sałatka z pomidorów z cebulą 180 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Sałatka śledziowa z jajkiem 110 g (***JAJ, RYB, G,***) Papryka 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 765,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Pomidor b/s 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 70 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Miód 25 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany 150 g (***Lak,***) Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Herbata czarna 300 ml Pasta z ryby z ryżem 80 g (***RYB, Lak, S, G,***) Masło 10 g (***Lak,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Sałata 8 g	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sód [mg] 1 367 Błonnik pokarmowy [g] 26**
	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kawa czarna zbożowa b/c 300 g (***GLU,***) Masło 10 g (***Lak,***) Serek wiejski 150 g (***Lak,***) Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***)	Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Chleb razowy 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Sałata 8 g Jabłko 150 g	Ogórkowa 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĽe zawieraÄ‡: S,***) Klopsiki z szynki w sosie 90 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Ziemniaki 200 g Sałatka z pomidorów z cebulą 180 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Schab parzony 50 g (***GLU, Sj, Lak, Se,***) Sałatka śledziowa z jajkiem 110 g (***JAJ, RYB, G,***) Papryka 100 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***)	Kisiel owocowy b/c 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 1 701,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (***Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek twarogowy porcjowany 52,5 g Szynka 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,***) Papryka 100 g		Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Gulasz mięsny 150 g (***GLU, Lak, S,***) Pyzy ziemniaczane 300 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Buraki 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,***) Pasta z drobiu i warzyw 80 g (***Lak, S,***) Pomidor 100 g	Gruszka 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,7** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 386,7** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sód [mg] 1 738,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2**
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (***Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Serek twarogowy porcjowany 52,5 g Sałata 8 g Masło 10 g (***Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Szynka z drobiu 30 g (***GLU, Sj, Lak,***) Papryka 100 g		Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Sos mięsny 150 g (***GLU, Sj, SO,***) Ziemniaki 200 g Buraki z oliwą 150 g 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,***) Pasta z drobiu i warzyw 80 g (***Lak, S,***) Pomidor b/s 100 g Kiełbasa szynkowa drobiowa 30 g (***GLU,***)	Jabłko gotowane 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 63,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,8** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Sód [mg] 1 957,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**
	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,***) Serek twarogowy porcjowany 52,5 g Papryka 100 g	Chleb razowy 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Szynka z drobiu 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Sałata 8 g	Żurek z kefirem 350 ml (***GLU, Sj, Lak, O, SO, Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Gulasz mięsny 150 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 100 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Twarożek z pietruszką 150 g (***Lak,***) Pasta z drobiu i warzyw 80 g (***Lak, S,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Gruszka 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,2** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 53,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych [g] 32** **Sód [mg] 1 768,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29**
2026-03-20 piątek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Ketchup 20 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,***) Miks sałat 10 g		Zupa grochowa 350 ml (***GLU, Sj, Lak, SO, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Ryba po grecku 180 g (***GLU, RYB, Sj, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 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,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,7** **Białko ogółem [g] 115,1** **Tłuszcz [g] 48,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 369,3** **suma cukrów prostych [g] 58,3** **Sód [mg] 1 837,5** **Błonnik pokarmowy [g] 52,9**

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 350 g (***GLU, Lak,***) Zacierka na mleku 300 ml (***GLU, JAJ, Lak,***) Chleb zwykły 90 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Masło 10 g (***Lak,***) Miks sałat 10 g Bułka pszenna wrocławska 30 g (***GLU, JAJ, Lak,***)		Krupnik z płatków 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ryba po grecku 180 g (***GLU, RYB, Sj, Lak, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko gotowane 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,***) Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Pomidor b/s 100 g Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	Sok owocowy b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,9** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 45** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 339,7** **suma cukrów prostych [g] 55,9** **Sód [mg] 1 504,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1**
	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 śląska drobiowa na ciepło 100 g (***Lak, G,***) Ogórek świeży 100 g	Serek śmietankowy 52,5 g (***Lak,***) Chleb zwykły 50 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Miks sałat 10 g	Krupnik z płatków 350 ml (***GLU, Sj, SO, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ryba po grecku 180 g (***GLU, RYB, Sj, Lak, moĹ'e zawieraÄ‡: S,***) Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Papryka 100 g Ser twardy niskotłuszczowy 50 g Filet z indyka wędzony 50 g (***GLU, Sj, Lak,***) Masło 10 g (***Lak,***) Chleb razowy 100 g (***GLU, JAJ, ORZ, Se,***) Chleb zwykły 20 g (***GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak, Se,***) Pomidorki koktajlowe 100 g	Jogurt naturalny 150 g (***Lak,***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Węglowodany ogółem [g] 290,2** **suma cukrów prostych [g] 45,3** **Sód [mg] 1 906,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33**