

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	D 01			Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,5 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Cholesterol [mg]</b> 182,9 <b>Sód [mg]</b> 2 086,5
	D 03			pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 236,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 151,9 <b>Sód [mg]</b> 2 058,8
	D 02			Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Jabłko 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> )		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 130 g ( <b>GLU</b> )	Szynka zapiekana 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 223,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Cholesterol [mg]</b> 663,5 <b>Sód [mg]</b> 3 558,3
	D 11			Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 200 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 170 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią rozdrobniona 130 g	Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 575,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 143,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,3 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 670,6 <b>Sód [mg]</b> 2 594,1