

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udło duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 772,1 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 440,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 33,6
	Sz.Cz. Latwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udło duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 798,5 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 WW [Por] 34,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z brazowym makaronem 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udło duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 565,2 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 626,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 WW [Por] 29,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej rozdrobniona 60 g (GLU) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udło duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło rozdrobniona 120 g Ketchup 20 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 763,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 666,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 67,7 WW [Por] 35,3

2024-05-14 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Salaatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 118,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 WW [Por] 29,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 WW [Por] 29,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Salaatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 217,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 WW [Por] 28,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową mix 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 WW [Por] 30,7

2024-05-15 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (SO2) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka z jajka, brokula i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 322 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 WW [Por] 32,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g		Zupa warzywna z ryżem 400 ml (MLE, SO2) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka z jajka, brokula i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 922,1 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 168,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 62,1 WW [Por] 37,8
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (SO2) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g (SO2) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka z jajka, brokula i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,6 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 WW [Por] 31,7
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa warzywna z ryżem mix 400 ml (MLE, SO2) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Marchewka gotowana na parze- miękka 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salatka z jajka, brokula i pomidora rozdrobniona 110 g (JAJ)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 928,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 076,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,7 WW [Por] 36,8

2024-05-16 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 45,6 WW [Por] 28,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 095,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 WW [Por] 30,6
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 11,1 Sód [mg] 3 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 29,7
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska mielona 60 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml mix 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 068,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 WW [Por] 31,4

2024-05-17 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 816,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 105,5 WW [Por] 39,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 121,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 821,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 WW [Por] 41,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Udko duszone 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,2 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 791,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 WW [Por] 31,3
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńia duszona rozdrobniona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Salatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g (JAJ, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 493,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 33,7

2024-05-18 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kasza manna 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (SO2) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 484,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 63 WW [Por] 36,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manna 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 411,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 WW [Por] 35,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,4 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 WW [Por] 27,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kasza manna mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa dyniowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony rozdrobniony 110 g Ziemniaki 180 g (SO2) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos własny 100 ml (GLU)	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,7 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 227 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 94,8 WW [Por] 38,5

2024-05-19 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleciną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 485,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 41,7 WW [Por] 25,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleciną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 098 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 WW [Por] 25,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleciną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 753 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 WW [Por] 24,6
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleciną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,8 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 WW [Por] 26,4

2024-05-20 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Łazanki z kapusty kiszanej z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 589,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 81 WW [Por] 33,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 862,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 978,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,4 WW [Por] 36,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż brązowy na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 33,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy rozdrobiony 130 g Pomidor b/skóry rozdrobiony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Kielbasa krakowska zmielona 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 55,3 WW [Por] 34,6

2024-05-21 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 624 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 WW [Por] 33,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 571,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 34,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,4 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 1 659,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 WW [Por] 24,6
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 36,5

2024-05-22 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 g (JAJ, SEL, GOR, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,1 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 4 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 WW [Por] 33,9
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Ketchup 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 427,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 WW [Por] 33,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 g (JAJ, SEL, GOR, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,7 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 4 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 52,9 WW [Por] 29,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka z pierśią indyjską rozdrobnioną 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze- miękki 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 71,3 WW [Por] 34,8

2024-05-23 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Rzodkiewka biała 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Salatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 394,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 32,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Rzodkiewka biała 110 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Salatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 434,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 32,8
	Sz.Cz. Papkowata	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połudwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 110 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 WW [Por] 33,5

2024-05-24 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,5 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 935,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 34,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,8 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 605,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 66 WW [Por] 33,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,7 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 3 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kiełbasa krakowska zmielona 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 97 WW [Por] 32,9

2024-05-25 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kasza manna 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Rzodkiewka biała 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SO2) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Salatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 576,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 82,9 WW [Por] 38,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kasza manna 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SO2) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 098,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77,6 WW [Por] 37,8
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Rzodkiewka biała 110 g Jabłko 120 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SO2) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Salatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 WW [Por] 33,7
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kasza manna mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami mix 400 ml (SO2) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Poledwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 088,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 75,5 WW [Por] 34,9

2024-05-26 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębową 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 916,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 WW [Por] 32
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębową 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 863,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 45,6 WW [Por] 32,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębową 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,7 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 775,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 WW [Por] 31,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami mix 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 193,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 WW [Por] 32,9

2024-05-27 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 75,1 WW [Por] 33,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 392,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 33,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 593,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 25,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,6 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 251 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71,4 WW [Por] 35,2

2024-05-28 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 810,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 WW [Por] 29,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 49,7 WW [Por] 30,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 285 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 1 886 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 50,7 WW [Por] 28,7
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka miczałowej-rozdrobiona 60 g (GLU) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 1 szt		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 WW [Por] 33,2

2024-05-29 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Naleśniki z serem (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Papryka świeża 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 118 WW [Por] 37,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Naleśniki z serem (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 305 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 115,6 WW [Por] 37,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Papryka świeża 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,9 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 424,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 59,7 WW [Por] 33,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa krupnik ryżowy b/ml mix 400 ml Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,9 WW [Por] 36,2

2024-05-30 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Stek mielony smażony 110 g (GLU, JAJ, MCK) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 119,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 WW [Por] 30,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Salata maslowa 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,5 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 059,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 WW [Por] 30,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Poledwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 WW [Por] 28,5
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bulka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa koperkowa z ryżem mix 300 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Bulka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,1 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 680 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 74,4 WW [Por] 32,5

2024-05-31 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g Ketchup 10 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 300 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 191 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 444,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 84 WW [Por] 42,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,8 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 66,7 WW [Por] 36,8
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 515,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 50,2 WW [Por] 26
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salatka jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,7 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,3 WW [Por] 32,9

2024-06-01 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,7 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 971,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 86 WW [Por] 35,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 915,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 95,8 WW [Por] 35,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,2 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 975,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połudwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 108 WW [Por] 37,1

2024-06-02 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,2 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 WW [Por] 31,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,3 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 946,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 54 WW [Por] 28,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,5 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 57,6 WW [Por] 31,6
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 531,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 56 WW [Por] 28,2