

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,9 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 439,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 34,1
	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) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko 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) Sałata 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) 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z brazylijskim makaronem 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udko 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 623,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53 WW [Por] 31
	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) Sałata 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) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 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 wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa krakowska zmielona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,9 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 61,2 WW [Por] 34,6

2024-06-25 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 1 946,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 54,6 WW [Por] 30,5
	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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU) Ryż na sypko 180 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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 887,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 54,7 WW [Por] 30,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 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) Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 2 043,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,2 WW [Por] 31,1
	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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - 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) Pulpet wieprzowy 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) Sałata 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] 2 283 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 31,9

2024-06-26 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Gruszka 120 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 WW [Por] 33,1
	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 Gruszka 120 g		Zupa warzywna z ryżem 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) 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, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 937,7 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 382 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 169,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 WW [Por] 38,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Gruszka 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 322 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 WW [Por] 32,1
	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 Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa warzywna z ryżem mix 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze- miękka 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) Salatka z jajka, brokuła 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] 2 978 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 052,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 WW [Por] 37,4

2024-06-27 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z łososia z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 WW [Por] 30,1
	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) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 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 z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE, MCK) 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 Pasta z łososia z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 409,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 963,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 31,8
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z łososia z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 50,3 WW [Por] 31,4
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska zmielona 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 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 z masłem 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 Pasta z łososia z twarogiem i zieleciną 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] 2 403,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 900,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 WW [Por] 32,4

2024-06-28 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Gruszka 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 133 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 416,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 816,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 106,5 WW [Por] 40
	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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Gruszka 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) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 137 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 415,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 823,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 41,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 729,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 WW [Por] 31,8
	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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka 110 g Sos ziołowy 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) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g (JAJ, S02)	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 86,7 WW [Por] 33,8

2024-06-29 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 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 (S02) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Południca 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] 2 689,4 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 481,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 WW [Por] 37,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 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 Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 110 g 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 zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Południca 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] 2 462,3 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 380,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 WW [Por] 35,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 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 gotowany na parze 110 g 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Południca sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 390 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 WW [Por] 28,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną 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 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 gotowany na parze 110 g Ziemniaki 180 g (S02) 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) Sałata masłowa 10 g Południca sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[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] 1 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 94,8 WW [Por] 38,5

2024-06-30 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka 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) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 907,1 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 127,6 Węglowodany ogółem [g] 329 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 49,2 WW [Por] 27,1
	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) Sałata 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 majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 672,4 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 181,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 WW [Por] 26,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka 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 majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 761,3 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 479,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 WW [Por] 26,8
	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) Sałata 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 majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SOJ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 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] 2 636,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,8 WW [Por] 27,6

2024-07-01 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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 kiszonej 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 796,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 753,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 81,2 WW [Por] 34,4
	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 Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp 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) Sałata 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Mus owocowy 200g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb żytni 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 941,8 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 478,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 75,2 WW [Por] 35,4
	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 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 wp 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) Sałata 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

2024-07-02 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Południca 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] 2 557,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 666,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 47,7 WW [Por] 31,4
	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) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 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) Sałata masłowa 10 g Południca 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] 2 487 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 569,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 47,5 WW [Por] 31
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Południca sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 692,1 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 1 698,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,1 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) Sałata 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 pietruszkowy 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) Sałata masłowa 10 g Południca sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 502,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 162 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 86,5 WW [Por] 34,4

2024-07-03 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 żytni 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 majerankowy 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek konserwowy 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 692,1 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 3 925,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 WW [Por] 34,9
	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 majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE, MCK) 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] 2 629,5 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 3 465,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 59,9 WW [Por] 33,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb żytni 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 majerankowy 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek konserwowy 110 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 315 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 4 001,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 WW [Por] 31,5
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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) Salata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 409,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 59,7 WW [Por] 34

2024-07-04 czwartek	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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 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) Sałatka 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szyńka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 WW [Por] 34,6
	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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szyńka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 394,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 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) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szyńka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 424,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 WW [Por] 34,1
	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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - 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 Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 110 g	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 80,9 WW [Por] 34,7

2024-07-05 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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 kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 840,7 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 947,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 57,7 WW [Por] 35,5
	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 Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Sałata 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) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 632,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 633,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 66 WW [Por] 34,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 560,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 154,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 50,5 WW [Por] 33,8
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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 Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska zmielona 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 541,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 379 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 106,4 WW [Por] 35,5

2024-07-06 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Grejfrut 120 g	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 717,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 82 WW [Por] 35,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 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 Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Grejfrut 120 g	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 630,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 243,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 77,5 WW [Por] 34,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Grejfrut 120 g	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb żytni 30 g (GLU) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 539,7 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 720,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 72,5 WW [Por] 33,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną 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 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 (S02) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 679,4 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 363 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 WW [Por] 36,7

2024-07-07 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka 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 własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 665,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 917 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 41,4 WW [Por] 32,2
	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) Sałata 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 własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 150 g (MLE) 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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 619,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 864,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 40,9 WW [Por] 32
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 852,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 014,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 41,9 WW [Por] 32,7
	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) Sałata 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 własny 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Serek bieluch 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 662,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 51,9 WW [Por] 29,5

2024-07-08 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) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,6 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 439,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 WW [Por] 33,9
	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 z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE, MCK) 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) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 430,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 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) 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) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 599,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 WW [Por] 25,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka 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 z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE, MCK) 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	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Południca sopočka - rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 403,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 72 WW [Por] 34,6

2024-07-09 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 maslowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 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 maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 392,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 WW [Por] 28,9
	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 maslowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 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 zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 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] 2 318,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 313 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 WW [Por] 29,7
	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 maslowa 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 koperkowy 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 maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 470,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 47,6 WW [Por] 28,3
	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 maslowa 10 g Szynka miczałowej-rozdrobni ona 60 g (GLU) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 1 szt		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 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 maslowa 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] 2 533,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 77,2 WW [Por] 34,4

2024-07-10 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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 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) Sałata 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] 2 491,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 370 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 118 WW [Por] 37,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 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 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) Sałata 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] 2 496,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 371 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 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) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 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 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] 2 249,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 623,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 65 WW [Por] 31,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną 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 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 pomidorowy 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) Sałata 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] 2 487,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 86,6 WW [Por] 36,5

2024-07-11 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Stek mielony smażony 100 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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 30,8
	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 Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką tartą 150 g (GLU, MLE, MCK) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 095,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 WW [Por] 30,8
	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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) 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) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,8 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 51 WW [Por] 29,7
	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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa koperkowa z ryżem mix 300 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobiona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobiona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Bulka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 611,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 WW [Por] 32,2

2024-07-12 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) Sałata 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 175,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 451 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 3 333 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 81,8 WW [Por] 45,2
	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) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 WW [Por] 36,4
	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) Sałata 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 548,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 48 WW [Por] 27,5
	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) Sałata 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 WW [Por] 34,1

2024-07-13 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) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 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 Marchewka 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) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 631,6 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 246,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 76 WW [Por] 34,3
	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 Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 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) 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) Sałata 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] 2 529,2 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 026,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 101,1 WW [Por] 36
	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 Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	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 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) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 464,9 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 412,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 70 WW [Por] 31,5
	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) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 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) 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) Sałata 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] 2 386,4 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 101,3 WW [Por] 36,1

2024-07-14 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) Sałata 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) Cwikła 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, 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) Sałata 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, 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) Sałata 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) Cwikła 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, 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) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Mus z jabłka 200 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 531,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 56 WW [Por] 30,7