

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 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

2024-06-04 wforek	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 Surówka z marchewki i jabłka 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 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] 2 372,1 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 10,5 Sód [mg] 2 131,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,8 WW [Por] 32,6
	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 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) 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] 2 203,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 WW [Por] 31,2

2024-06-05 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) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka 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] 2 677,9 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 WW [Por] 32,7
	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) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka 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] 2 922,1 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Rzodkiewka biała 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka 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] 2 802,9 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 WW [Por] 33,1
	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) Sałata 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, 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka 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] 2 968,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 052,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 WW [Por] 37,2

2024-06-06 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 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli 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] 2 310 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 WW [Por] 29,8
	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) 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 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 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] 2 342,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 315 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 927,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 WW [Por] 31,6
	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 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 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] 2 315,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 3 041,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 WW [Por] 31,2
	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 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

2024-06-07 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 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 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] 3 117,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 412,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 815,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 105,7 WW [Por] 39,6
	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 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) 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] 3 121,4 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 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 Mandarynka 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] 2 473,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 727,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 52 WW [Por] 31,4
	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 Jabłko gotowane 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)	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,3 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 WW [Por] 33,7

2024-06-08 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 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 (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 Połędwica sopocka 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] 2 689,6 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] 1 483,3 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 Połędwica sopocka 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] 2 462,3 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 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 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 Połędwica sopocka 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] [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 WW [Por] 28,4
	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 Połędwica sopocka - 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] 1 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 94,8 WW [Por] 38,5

2024-06-09 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) Cukinia gotowana na parze 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] 2 817,5 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 119,9 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 186 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 WW [Por] 26,5
	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 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) Sałata masłowa 10 g Sos pomidorowy 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] 2 627,1 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 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 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 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] 2 691,1 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 452,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 WW [Por] 26,5
	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 pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SOJ) 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 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] 2 590,8 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

2024-06-10 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 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 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	Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE)	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] 3 011,8 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 127,3 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 478,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 58,2 WW [Por] 33,5
	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

2024-06-11 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 Banan 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 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica 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] 2 556,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 621,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 WW [Por] 33
	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 Banan 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 Połudwica 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] 2 560,2 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 569,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,4 WW [Por] 32,9
	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 Pomarańcza 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) 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 Połudwica 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] 2 630,7 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 1 655,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49,5 WW [Por] 24,7
	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) 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 Połudwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 162 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 60,5 WW [Por] 33,1

2024-06-12 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 kiszony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 678,9 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 4 271 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 60,7 WW [Por] 34,4
	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 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 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 kiszony 110 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 510,7 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 4 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 WW [Por] 31,1
	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 Banan 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- miękki 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] 2 456,7 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 WW [Por] 35,2

2024-06-13 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 żytni 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 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) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 WW [Por] 33,6
	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) Sałata masłowa 10 g Połędwica 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) 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) 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 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) Szynka 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	Kefir 200g 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 Połędwica 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 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	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 336 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 WW [Por] 33,9

2024-06-14 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) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 818,3 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 934,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 56 WW [Por] 34,9
	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 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) Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 538,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 142 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 33,3
	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

2024-06-15 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 Rzodkiewka biała 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 Grejpfrut 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 Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 687,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 735 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 84 WW [Por] 35,6
	Sz.Cz. Łatwastrawna	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 Grejpfrut 120 g	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 668 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 WW [Por] 34,8
	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 Rzodkiewka biała 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 Grejpfrut 120 g	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb żytni 30 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 587,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 737,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 WW [Por] 33,6
	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 Połudwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleniną 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 679,7 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] 2 192,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 WW [Por] 36,7

2024-06-16 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 pomidorowy 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] 2 681,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 915,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 WW [Por] 32,5
	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 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) 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] 2 635,1 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 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 pomidorowy 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] 2 868 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 013,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 WW [Por] 33
	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 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) Sałata 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

2024-06-17 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 pietruszkowy 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] 2 415,1 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 439,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 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 pietruszkowy 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] 2 417,7 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 431,1 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 pietruszkowy 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] 2 177,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 599,4 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 pietruszkowy 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	Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,8 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,5 WW [Por] 33,7

2024-06-18 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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 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 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) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,1 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) Sałata 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 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) Sałata 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] 2 440,8 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] 1 886,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 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) Sałata masłowa 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) Sałata 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] 2 533,7 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

2024-06-19 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) 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] 2 491,6 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) 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] 2 496,4 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) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE)	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] 2 425,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 430,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 71,4 WW [Por] 31,8
	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) 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 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 86,6 WW [Por] 36,5

2024-06-20 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 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) Sałata masłowa 10 g Połędwica 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 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 Połędwica 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 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 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 Połędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 WW [Por] 29,2
	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 rozdrobniiona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniiona 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 Połędwica sopočka - rozdrobniiona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 635,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 71,4 WW [Por] 32,2

2024-06-21 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 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) 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) 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka 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) 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) 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka 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) 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) 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) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka 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

2024-06-22 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 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) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 89,9 WW [Por] 37,3
	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) 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) 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 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] 2 513,6 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 025 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 100,3 WW [Por] 35,7
	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 waniliowy 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 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 Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 668,6 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 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) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Połędwica sopočka - 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) 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 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] 2 433,2 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 382 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 112,5 WW [Por] 37,3

2024-06-23 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 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) 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 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) 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 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) 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 tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Mus z jabłka 200 g (S02)	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