

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-05 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 Ser żółty 60 g (MLE) 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) Mizeria z jogurtem 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 Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Polędwica sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 968 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 WW [Por] 33,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) 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) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Polędwica sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 650 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 003,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 65,2 WW [Por] 35
	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 Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udko duszone 110 g 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 żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Polędwica sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 152 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 WW [Por] 30,7

2024-08-05 poniedziałek	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 Pasta twarogowa 100 g (MLE) 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 (SO2) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska zmielona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Polędwica sopočka - rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 652,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 477,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 68 WW [Por] 35,9
2024-08-06 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 Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Papryka świeża 110 g Arbuz 120 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Leczo warzywne z kurczakiem 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) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 283 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 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 Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Zupa grysikowa na wywarze 400 ml (GLU, MLE, SO2) Leczo warzywne z kurczakiem 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] 2 119,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 228,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 WW [Por] 31

2024-08-06 wtorek	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 drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Papryka świeża 110 g Arbuz 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (GLU) Ryż brązowy 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) Ogórek świeży 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 383 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 WW [Por] 32,8
	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 Gruszka gotowana 120 g		Zupa grysikowa mix 400 ml (GLU) 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] 2 227,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 44,5 WW [Por] 30,2
2024-08-07 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 Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE) Ketchup 10 g Jabłko 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 z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 697,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 WW [Por] 33,4

2024-08-07 środa	Sz.Cz. Łatwostrawna		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) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 924,4 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 169,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 WW [Por] 38,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	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) Sałata 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 z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 681,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 324 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 356 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 56,1 WW [Por] 32,4
	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 rozdrobniona 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) Salatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g (JAJ)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 30 g

2024-08-08 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 szynkowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 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 zieleniną 100 g (RYB, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 579,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 WW [Por] 30
	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 szynkowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 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 zieleniną 100 g (RYB, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 WW [Por] 32,3
	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 szynkowa 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 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 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 zieleniną 100 g (RYB, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)

2024-08-08 czwartek	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) Kiełbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml mix 400 ml (GLU, SO2) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Fasolka szparagowa 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 łososia z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Kiełbasa krakowska zmielona 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 WW [Por] 32,7
2024-08-09 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 Arbuz 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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z majonezem 110 g (JAJ, GOR, SO2)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 127,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 410,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 586,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 103 WW [Por] 41,1
	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 Arbuz 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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa z majonezem 110 g (JAJ, GOR, SO2)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 131,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 409,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 534,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 102,8 WW [Por] 41

2024-08-09 piątek	Sz.Cz. Cukrzykowa	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 Arbuz 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) Surówka z marchewki i świeżej cukinii ze śmietaną 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) Sałatka jarzynowa z majonezem 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 501,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 55,5 WW [Por] 32,1
	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 konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g (JAJ, S02)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,9 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 465,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 WW [Por] 32,7	
2024-08-10 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 Ser żółty 60 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 Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 845,7 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 984,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 WW [Por] 36,2	

2024-08-10 sobota	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,7 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 948,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 WW [Por] 34,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kapusta biała zasmażana 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 Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,3 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 904,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 WW [Por] 28,5
	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 Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, 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 - rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 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 drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml

2024-08-11 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (MLE) 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 twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 48,4 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Łatwastrawna	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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 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 twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,1 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 456 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 54,2 WW [Por] 31,6
	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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 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 twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą 30 g

2024-08-11 niedziela	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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 120 g	Zupa jarzynowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) 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 twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 436,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 WW [Por] 32,7
2024-08-12 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 Sliwki 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SO2) Łazanki z kiszanej kapusty z mięsem wieprzowym i majerankiem 300 g (GLU) Arbuz 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 makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą z sosem jogurtowo-majonezowym 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 333 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 595,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 WW [Por] 33,4
	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, SO2) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml Ryż na sypko 180 g	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] 2 856,6 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 976,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 55,6 WW [Por] 36

2024-08-12 poniedziałek	Sz.Cz. Cukrzykowa	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 Śliwki 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 makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą z sosem jogurtowo-majonezowym 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 918,7 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 368,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 73,7 WW [Por] 37,6
2024-08-12 poniedziałek	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 1 szt	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] 2 864,7 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 391,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 WW [Por] 34,9	
2024-08-13 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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 582,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 41,9 WW [Por] 30,5	

2024-08-13 wtorek	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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 8 Sód [mg] 1 612,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 WW [Por] 31,6
	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 konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Polędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 110 g (JAJ)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 671,3 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 1 667,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 41,7 WW [Por] 29,8
	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 konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 110 g (JAJ)	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 WW [Por] 35

2024-08-14 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) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa 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 jęczmienna 180 g (GLU) 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) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Ogórek konserwowy 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 3 926,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 WW [Por] 35,4
	Sz.Cz. Latwostrawna	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) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 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) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalafiór 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 Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 400,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 WW [Por] 35
	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 Szynka z piersią indyczą 60 g 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 jęczmienna 180 g (GLU) 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) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Ogórek konserwowy 110 g	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 3 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 31,6

2024-08-14 środa	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) Sałata masłowa 10 g Szyńka 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) Kalańior 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 Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,2 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 WW [Por] 34,8
	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 Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Gruszka 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] 2 259,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 WW [Por] 34,9
	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) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Gruszka 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 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] 2 298,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 394,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 56,2 WW [Por] 33,4

2024-08-15 czwartek	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 Połudwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Gruszka 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] 2 415,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 424,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 WW [Por] 34,3
	Sz.Cz. Papkwiata	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 Połudwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 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 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] 2 392,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 WW [Por] 32,2	
2024-08-16 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 Śliwki 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 krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 811,8 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 WW [Por] 35,4	

2024-08-16 piątek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ) Ryba gotowana na parze (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 Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,6 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 632,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 67,2 WW [Por] 34,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (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	Chleb żytni 100 (GLU)	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 532 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 3 559,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 WW [Por] 33,8
	Sz.Cz. Papkowata		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml 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] 2 452,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 188,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 87 WW [Por] 33,2

2024-08-17 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 Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka z czerwonej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 75 WW [Por] 34,7
	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 Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[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 Połudwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka z czerwonej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb żytni 30 g (GLU) Pasta twarogowa z czubrycą 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 WW [Por] 32,5

2024-08-17 sobota	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) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g	Zupa koperkowa z ziemniakami mix 400 ml (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) Salata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdobniona 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] 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
2024-08-18 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) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z białej kapusty i marchewki 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) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 943,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 45,9 WW [Por] 32,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos 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 Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 857,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 WW [Por] 31,9

2024-08-18 niedziela	Sz.Cz. Cukrzykowa	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	Kefir 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 z białej kapusty i marchewki 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) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 796,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 040,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 46,4 WW [Por] 33,3
	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 homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 736,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 45,5 WW [Por] 31,9
2024-08-19 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 Gruszka 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 Kielbasa szynkowa 60 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Poledwica sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 883,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 WW [Por] 34,1

2024-08-19 poniedziałek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalańior 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 Kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Poledwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 874,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 WW [Por] 34,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	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 (S02) 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 Kielbasa szynkowa 60 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Poledwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 042,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 WW [Por] 25,9
	Sz.Cz. Papkowata		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalańior 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 Kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Poledwica sopocka - rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 846,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 72,2 WW [Por] 34,7

2024-08-20 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 Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml 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) Papryka świeża 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 45,1 WW [Por] 29,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 100 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] 2 340,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 47,2 WW [Por] 30,5
	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 Arbuz 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml 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) Papryka świeża 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 420 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 45,7 WW [Por] 28,8

2024-08-20 wtorek	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-rozdrobiona 60 g (GLU) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Banan 1 szt	Zupa krupnik ryżowy b/ml mix 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 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] 2 558,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 79,4 WW [Por] 35,4
2024-08-21 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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Naleśniki z serem (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Banan 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 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] 2 493,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 372 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 129,6 WW [Por] 37,5
	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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Naleśniki z serem (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Banan 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 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] 2 498 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 127,2 WW [Por] 37,5

2024-08-21 środa	Sz.Cz. Cukrzykowa	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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska z jajkiem 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 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 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] 2 210,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 631,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 WW [Por] 30
	Sz.Cz. Papkowa	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 barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska z jajkiem rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 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 ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 352 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 35,5	
2024-08-22 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 dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Stek mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g (S02) Sałatka z pomidora z cebulą 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 sopocka 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] 2 707,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 133,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 46,1 WW [Por] 31,2	

2024-08-22 czwartek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos majerankowy 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 250 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,3 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 WW [Por] 31,5
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Salatka z pomidora z cebulą 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 sopocka 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] 2 617,1 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 WW [Por] 30,1
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka 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 dyniowa z zacierką mix 400 ml (GLU, MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml

2024-08-23 piątek	Sz.Cz. Podstawowa		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Fasolka po bretońsku z kiebasą 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) Pasta twarogowa 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 3 133,5 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 449,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 3 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 WW [Por] 45,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna		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) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 775,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 365,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 WW [Por] 38,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	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 kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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) Pasta twarogowa 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 535,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 WW [Por] 27,4

2024-08-23 piątek	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) Pasta twarogowa 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 819 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 188,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 WW [Por] 34
	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 solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 626,3 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 77,8 WW [Por] 34,1
2024-08-24 sobota	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 solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 180 g 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] 2 582,4 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 027,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 102,5 WW [Por] 36,9

2024-08-24 sobota	Sz.Cz. Cukrzykowa	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 solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 421,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 WW [Por] 31,3
	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 Poledwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g	Zupa solferino z ziemniakami mix 400 ml (GLU, 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] 2 381 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 393,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 103,2 WW [Por] 35,9	
2024-08-25 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 selerowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Ćwikła 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) Mix warzyw (sałata, pomidor, rozdkiewka czerwona) 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 523 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 985,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 54,8 WW [Por] 30	

2024-08-25 niedziela	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 selerowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 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) Mix warzyw (sałata, pomidor) 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 622,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 54 WW [Por] 29,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa selerowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Ćwikła 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) Mix warzyw (sałata, pomidor, rozdkiewka czerwona) 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 050 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 WW [Por] 29,9
	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 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa selerowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane 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] 2 384,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 56 WW [Por] 31,1

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,