

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-26 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 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 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 490,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 462,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 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 Pasta twarogowa 100 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 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 498,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 68,5 WW [Por] 35,4
	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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 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 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g (SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 646,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 55,1 WW [Por] 31,1

2024-08-26 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 1 szt		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 Marchewka duszona rozdrobniona 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 Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 477,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 WW [Por] 36,3
2024-08-27 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziółowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 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 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] 2 242,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 962,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 WW [Por] 28,5
2024-08-27 wtorek	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziółowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		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] 2 247,8 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 906,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,4 WW [Por] 28,5

2024-08-27 wtorek	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Mus owocowy 200g 1 szt	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		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] 2 359,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 060,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 WW [Por] 31,6
	Sz.Cz. Papkowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) 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 barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Szpinak duszony rozdrobniony 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] 2 175,4 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 49 WW [Por] 29,4
2024-08-28 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 Ogórek świeży 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml 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 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] 2 487,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 239,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 WW [Por] 34,7

2024-08-28 środa	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa grysikowa na wywarze 400 ml (GLU, 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 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 z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 539,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 WW [Por] 35,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml 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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 466 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 246 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 WW [Por] 33,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 1 szt		Zupa grysikowa mix 400 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka 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 jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g (JAJ)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 30 g

2024-08-29 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (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 z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 300 g (GLU) Ziemniaki 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 Pasta z makreli 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] [kcal] 2 249 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 459,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 48,5 WW [Por] 30
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (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 z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 makreli 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] [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 50 WW [Por] 31,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (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 z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)

2024-08-29 czwartek	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml (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 z ziemniakami b/ml mix 400 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze rozdrobniony 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 makreli z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 396,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 223,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 49,5 WW [Por] 32,1
2024-08-30 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) Grejfrut 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, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 059,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 394 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 587,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 89,3 WW [Por] 39,4
	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) Grejfrut 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, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 063,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 535,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 89,1 WW [Por] 39,3

2024-08-30 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 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 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Cukinia 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 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] 2 647,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 465,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64 WW [Por] 33,1
	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) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g 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] 2 834,6 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 981,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 WW [Por] 36,3

2024-08-31 sobota	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 Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 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	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 Ser żółty 60 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 majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 645,6 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 905 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 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 Połudwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 1 szt		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 Buraczki gotowane rozdrobnione 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	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta z jajka 30 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 WW [Por] 35,4

2024-09-01 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) 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) 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) 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) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 333 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 50,1 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) 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 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] 2 250,5 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 53,3 WW [Por] 31,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) 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) Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka z piersią indyczą 30 g

2024-09-01 niedziela	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) 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 Jabłko gotowane 120	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 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] [kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 54,2 WW [Por] 31,1
2024-09-02 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 Ogórek świeży 110 g Jabłko 120	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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) Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 035,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 WW [Por] 32
2024-09-02 poniedziałek	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) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g 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) Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kiełbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 WW [Por] 33,7

2024-09-02 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 Ogórek świeży 110 g Jabłko 120	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 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 czubrycą 100 g (MLE) Salatka 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] 2 462,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 783,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 50,4 WW [Por] 33,9
2024-09-02 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 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze rozdrobniony 110 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Cukinia duszona na ciepło 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 twarogowa 100 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Kielbasa krakowska zmielona 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 734,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 WW [Por] 32,9	
2024-09-03 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Udka duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Salatka z pomidora z cebulą 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 szynkowa 60 g Salatka z buraka, twarogu i cebuli ze słonecznikiem 110 g (MLE, SEZ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 484,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 006 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 42,9 WW [Por] 30,6	

2024-09-03 wtorek	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 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 Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka z buraka i twarogu 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 051,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 WW [Por] 31,7
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 Sałatka z pomidora z cebulą 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 szynkowa 60 g Sałatka z buraka, twarogu i cebuli ze słonecznikiem 110 g (MLE, SEZ)	Chleb żytni 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 641,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 43,5 WW [Por] 30,1
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 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 Marchewka duszona rozdrobniona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Sałatka z buraka i twarogu rozdrobniona 110 g (MLE)	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 680,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 WW [Por] 34,1

2024-09-04 środa	Sz.Cz. Podstawowa		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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] 2 696,6 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 3 925 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 67,7 WW [Por] 35,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalańior gotowany na parze z masłem i bułką tartą 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 Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 502,5 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 399 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 WW [Por] 35,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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] 2 459,3 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 3 117,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 WW [Por] 33

2024-09-04 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 Jabłko gotowane 120 g	Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Kalań gotowany na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniony 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 Paprykarz z cebulą 100 g (RYB) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 489,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 WW [Por] 34,6
	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Gruszka 120 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 309,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 WW [Por] 34,9
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Klopsik mięsno-ryżowy 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 313 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 WW [Por] 34,7

2024-09-05 czwartek	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Gruszka 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 324,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 WW [Por] 34,4
	Sz.Cz. Papkwiata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 Gruszka gotowana 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 400 ml (MLE) Klopsik mielony wp gotowany na parze rozdrobniony 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 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	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 WW [Por] 33,5
	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) Pomidor 110 g Śliwki 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb 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] 2 682,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 430,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64 WW [Por] 36,2

2024-09-06 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 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] 2 686,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 654 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 70,1 WW [Por] 36,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Chleb żytni 100 g (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] 2 356,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 570,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml mix 400 ml (GLU, JAJ) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml

2024-09-07 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 Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Banan 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 Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z czubrycą 60 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 658,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 311 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 78,2 WW [Por] 35,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g (MLE) Kompot owocowy 300 ml Banan 120 g		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) Pasta twarogowa z czubrycą 60 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 645,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 346 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 243,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 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 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 Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 110 g (MLE)	Chleb żytni 30 g (GLU) Pasta twarogowa z czubrycą 60 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 WW [Por] 33,1

2024-09-07 sobota	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą mąną 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 Klopsik mielony wp gotowany na parze rozdrobniony 110 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze rozdrobniona 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 Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta twarogowa z czubrycą 60 (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 694,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 WW [Por] 36,7
2024-09-08 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) 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) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 763,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 932,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 45,8 WW [Por] 33,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ) Sos własny 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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 677,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 847,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 43 WW [Por] 33

2024-09-08 niedziela	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) 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, gorskiem i zieleniną 110 g	Chleb żytni 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 807,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 030,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 WW [Por] 34,3
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Cukinia 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 jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Mus z jabłka 200 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 WW [Por] 31,9
	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 Pasta twarogowa 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 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 Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 883,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 77,3 WW [Por] 34,1

2024-09-09 poniedziałek	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 Pasta twarogowa 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 Kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą 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 Kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 836 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 33,6
	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 Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem brazowym 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 Salatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Paszтет pieczony drobiowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 858,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 58,5 WW [Por] 26,4
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniony 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 Kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Paszтет pieczony drobiowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 364 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 808,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 72 WW [Por] 34

2024-09-10 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka michałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Kotlet pożarski smażony 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g 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] 2 416,5 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 389,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 42,9 WW [Por] 29,4
	Sz.Cz. Latwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka michałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 358 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 370,4 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 (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka michałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Marchew w słupekach 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 384,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 531 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 WW [Por] 29,7

2024-09-10 wtorek	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 drobiowy gotowany na parze rozdrobniony 110 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 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] 2 575,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 79,4 WW [Por] 35,4
2024-09-11 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 wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) 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 wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) 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

2024-09-11 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 wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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] 2 126 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 412,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 WW [Por] 29
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta z jajka 30 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,5 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 81,7 WW [Por] 34,4	
2024-09-12 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (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 Gruszka 120 g	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Stek mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 548,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 43 WW [Por] 31,3	

2024-09-12 czwartek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska 110 (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) 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 Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 551,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska 110 (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 517,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 653,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 45 WW [Por] 31
	Sz.Cz. Papkowata		Zupa dyniowa z zacierką mix 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 Kielbasa krakowska zmielona 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 096,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 WW [Por] 34,1

2024-09-13 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) Pomarańcza 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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 60 (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. Latwostrawna		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 60 (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) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta twarogowa 60 (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

2024-09-13 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) Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g 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 Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Pasta twarogowa 60 (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
2024-09-14 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) 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
	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) 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) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,4 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 2 025,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 90,9 WW [Por] 35,5

2024-09-14 sobota	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryz 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] 2 504,7 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 228,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 WW [Por] 31,4
	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) 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) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze rozdrobniona 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	
2024-09-15 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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) Ziemniaki 180 g 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, ogórek świeży) 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 674,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,3 WW [Por] 29,9	

2024-09-15 niedziela	Sz.Cz. Łatwostrawna		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 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] 2 364 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 621,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 53,6 WW [Por] 29,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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	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 Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor, ogórek świeży) 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 453,7 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 739,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 29,8		
	Sz.Cz. Papkowata		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (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 Buraczki gotowane rozdrobnione 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,