

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-10-06 07\_K\_WARSZAWA CENTRALNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 512,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Sód</b> [mg] 1 453,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>WW</b> [Por] 34,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 592,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 434,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>WW</b> [Por] 35,1
	Sz.Cz. Bezmleczna	Zupa grysikowa b/ml 250 ml ( <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 188 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 73 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 22,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Sód</b> [mg] 1 232,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,6 <b>WW</b> [Por] 31,1

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Bezsolna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 592,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 434,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>WW</b> [Por] 35,1
	Sz.Cz. Wysokobiałkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 644,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Sód</b> [mg] 1 434,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>WW</b> [Por] 35,6
	Sz.Cz. Niskobiałkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 592,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 434,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>WW</b> [Por] 35,1

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Wrzodowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor b/skóry 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 571,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 35,3
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z brazyowym makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 637,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 WW [Por] 31,6
	Sz.Cz. Cukrzykowa bezmleczna	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z brazyowym makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 637,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 WW [Por] 31,6

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Wątróbowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor b/skóry 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 571,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Sód</b> [mg] 1 370,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,2 <b>WW</b> [Por] 35,3
	Sz.Cz. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor b/skóry 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 421,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Sód</b> [mg] 1 369 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>WW</b> [Por] 35,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa rozdrobniona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 601,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,7 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 413,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>WW</b> [Por] 35,6

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Papkowata bezmleczna		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Rama bezmleczna 1 szt 1 szt Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 075,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,1 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Sód</b> [mg] 1 167 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,7 <b>WW</b> [Por] 31,6
	Sz.Cz. Papkowata wysokobiałkowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 653,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 116 <b>Tłuszcz</b> [g] 89 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Sód</b> [mg] 1 413,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>WW</b> [Por] 36,1
	Sz.Cz. Papkowata cukrzykowa	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 619,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 356,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 1 606,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,9 <b>WW</b> [Por] 36

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Przecierana	Zupa ml. przecierana wzbogacona - GĘSTA 500 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)		Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA I 500 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA II 500 ml (GLU) Herbata b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 845,7 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 1,5 Sód [mg] 550,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 42,7 WW [Por] 25
	Sz.Cz. Przecierana bezmleczna	Zupa śniadaniowa przecierana na wywarze warzywnym b/ml - GĘSTA 500 ml (GLU) Herbata b/c 300 ml		Zupa obiadowa przecierana b/ml - GĘSTA I 500 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Zupa obiadowa przecierana b/ml - GĘSTA II 500 ml (GLU) Herbata b/c 300 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 629,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 Sól [g] 1,5 Sód [mg] 610,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 19,9 WW [Por] 23,1
	Sz.Cz. Przecierana wysokobiałkowa	Zupa ml. przecierana wzbogacona - GĘSTA 500 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA I 500 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml		Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA II 500 ml (GLU) Herbata b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 1,6 Sód [mg] 550,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 42,7 WW [Por] 25,5

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Przecierana cukrzycowa	Zupa ml. przecierana wzbogacona - GĘSTA 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA I 500 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Zupa obiadowa przecierana - GĘSTA II 500 ml ( <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 2 Sód [mg] 743,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 45,3 WW [Por] 25,4
	Sz.Cz. Bogatoreszkowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 444,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,2 WW [Por] 31,2
	Sz.Cz. Ubogoenergetyczna	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 542,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 209,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 009,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 41,7 WW [Por] 21,1

2024-09-16 poniedziałek	Sz.Cz. Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 512,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Sód</b> [mg] 1 453,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>WW</b> [Por] 34,6
	Sz.Cz. Bezglutenowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenowym 400 ml ( <b>MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb bezglutenowy 30 g ( <b>SEZ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 092,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Sód</b> [mg] 466,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,9 <b>WW</b> [Por] 27,6
2024-09-17 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka grecka z oliwkami i sosem vinegret 110 g ( <b>MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 403 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 2 399,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,3 <b>WW</b> [Por] 28,9



2024-09-17 wtorek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 232,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 1 905,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>WW</b> [Por] 28,6
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Mus owocowy 200g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka grecka z oliwkami i sosem vinegret 110 g ( <b>MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 519,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Sód</b> [mg] 2 497 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,8 <b>WW</b> [Por] 31,9
	Sz.Cz. Papkowata		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Szinak duszony rozdrobniony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 160,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 1 280,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,2 <b>WW</b> [Por] 29,5

2024-09-18 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Ogórek świeży 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z pierśią indyczą 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 453,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,2 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Sód</b> [mg] 2 232,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,5 <b>WW</b> [Por] 33,9
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa grysikowa na wywarze 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z pierśią indyczą 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 533,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,6 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Sód</b> [mg] 2 050,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>WW</b> [Por] 35,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Ogórek świeży 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka z pierśią indyczą 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 403,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 317,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,2 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Sód</b> [mg] 2 616,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>WW</b> [Por] 31,6

2024-09-18 środa	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata 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 ( <b>GLU</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g ( <b>JAJ</b> )	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka z piersią indyczą rozdrobniona 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 754,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,5 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 2 024,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,2 <b>WW</b> [Por] 32,7
	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 249 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Sód</b> [mg] 2 459,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,5 <b>WW</b> [Por] 30
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 416,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 86 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 2 287,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,1 <b>WW</b> [Por] 31,9

2024-09-19 czwartek	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 633,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 WW [Por] 31,4
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa 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 ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze rozdrobniony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska zmielona 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,9 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 48,6 WW [Por] 32,3
2024-09-20 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Grejfrut 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka jarzynowa z majonezem 110 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [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

2024-09-20 piątek	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Grejfrut 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka jarzynowa z majonezem 110 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z pierśią 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
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos tatarski 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z piersi kurczaka 110 g Ziemniaki 180 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka jarzynowa z majonezem 110 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka z pierśią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z piersi kurczaka rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g ( <b>JAJ, S02</b> )	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka z pierśią indyczą rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[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

2024-09-21 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Wartość energetyczna[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
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	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 ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	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

2024-09-21 sobota	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 1 szt	Zupa dyniowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	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
2024-09-22 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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

2024-09-22 niedziela	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka z piersią indyczą 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 55,8 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa jarzynowa z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem duszona rozdrobniona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z tuńczykiem i natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) 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
2024-09-23 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Łazanki z kiszanej kapusty z mięsem wieprzowym i majerankiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Arbuz 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą z sosem jogurtowo-majonezowym 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	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



2024-09-23 poniedziałek	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml Ryż na sypko 180 g		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	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
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Salatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą z sosem jogurtowo-majonezowym 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy rozdrobiony 130 g Pomidor b/skóry rozdrobiony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Klopsik mielony wp gotowany na parze rozdrobiony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Cukinia duszona na ciepło rozdrobiona 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska zmielona 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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

2024-09-24 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Arbuz 120 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka z buraka, twarogu i cebuli ze słonecznikiem 110 g ( <b>MLE, SEZ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 044,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka z buraka i twarogu 110 g ( <b>MLE</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 013,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 46,9 WW [Por] 31,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Arbuz 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka z buraka, twarogu i cebuli ze słonecznikiem 110 g ( <b>MLE, SEZ</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 584,8 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 217,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54,1 WW [Por] 30,5

2024-09-24 wtorek	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze rozdrobniony 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Sałatka z buraka i twarogu rozdrobniona 110 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 605,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 WW [Por] 33,7
2024-09-25 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek konserwowy 110 g	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 3 925 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 67,7 WW [Por] 37
2024-09-25 środa	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 110 g	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 399 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 WW [Por] 36,6

2024-09-25 środa	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek konserwowy 110 g	Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 737,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 WW [Por] 33,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kalaflor gotowany na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paprykarz z cebulą 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 671,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 WW [Por] 36,1
2024-09-26 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Gruszka 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Salatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 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

2024-09-26 czwartek	Sz.Cz. Łatwostrawna		Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 110 g Gruszka 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Klopsik mielony wp gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 325,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,4 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Sód</b> [mg] 1 326,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,2 <b>WW</b> [Por] 33
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Gruszka 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 324,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 344,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Sód</b> [mg] 1 424,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,8 <b>WW</b> [Por] 34,4
	Sz.Cz. Papkowata		Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Klopsik mielony wp gotowany na parze rozdrobniony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 501,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,2 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 1 299,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,7 <b>WW</b> [Por] 33,5

2024-09-27 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Śliwki 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata jarzynowa 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 428,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 WW [Por] 36,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Śliwki 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata jarzynowa 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 568,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 WW [Por] 33,1

2024-09-27 piątek	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Kielbasa krakowska zmielona 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa rozrobiona 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Mus owocowy 200g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 88,9 WW [Por] 35
2024-09-28 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Salatka z pomidora z cebulą 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml Banan 120 g		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 969,1 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 475 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 91,2 WW [Por] 36,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml Banan 120 g		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 92,3 WW [Por] 36,4

2024-09-28 sobota	Sz.Cz. Cukrzykowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Salatka z pomidora z cebulą 110 g Jabłko 120 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ser żółty starty 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml Grejfrut 120 g		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa z czubyrcą 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 801,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 45,3 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Sód</b> [mg] 2 479,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,9 <b>WW</b> [Por] 33
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa z czubyrcą 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 731,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,1 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Sód</b> [mg] 2 205,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,6 <b>WW</b> [Por] 36,8
2024-09-29 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorskiem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 763,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 109,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41,9 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Sód</b> [mg] 1 932,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,8 <b>WW</b> [Por] 33,7



2024-09-29 niedziela	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zielenią 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 677,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 331,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41,3 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Sód</b> [mg] 1 847,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43 <b>WW</b> [Por] 33
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zielenią 110 g	Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 807,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 43,2 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Sód</b> [mg] 2 030,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,4 <b>WW</b> [Por] 34,3
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Mus z jabłka 200 g ( <b>SO2</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 598,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,7 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Sód</b> [mg] 1 110,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,5 <b>WW</b> [Por] 31,9

2024-09-30 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Gruszka 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka szwedzka 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 81,4 WW [Por] 34
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Gruszka 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 875,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 WW [Por] 34,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałatka szwedzka 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 2 266 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 WW [Por] 26,3

2024-09-30 poniedziałek	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kalańfort gotowany na parze z masłem i bułką tartą rozdrobniony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasztecik pieczony drobiowy 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 438,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,2 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Sód</b> [mg] 1 847,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,3 <b>WW</b> [Por] 34,6
2024-10-01 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka mięsista 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Kotlet pożarski smażony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Mizéria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 432,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 297,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,2 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 384,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,1 <b>WW</b> [Por] 29,8
2024-10-01 wtorek	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka mięsista 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal/l] [kcal] 2 358 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,9 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Sód</b> [mg] 1 370,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,2 <b>WW</b> [Por] 30,5

2024-10-01 wtorek	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka micalowej 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Arbuz 120 g	Marchew w slupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g	Zupa krupnik ryzowy 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Maslo 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zielenina 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka swieza 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarog 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 525,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 48,2 WW [Por] 30,1
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Maslo 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka micalowej-rozdrobiona 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/skory rozdrobniony 110 g Banan 1 szt		Zupa krupnik ryzowy b/ml mix 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze rozdrobniony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Maslo 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zielenina 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skory rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarog 60 g ( <b>MLE</b> )	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
2024-10-02 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą maną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykly (pszenno-zytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Maslo 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka wieprzowa z listciem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g Jabko 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Nalesniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykly (pszenno-zytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Maslo 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogorek konserwowy 110 g	Chleb zwykly (pszenno-zytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 398,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 130,1 WW [Por] 37,4

2024-10-02 środa	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Naleśniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 127,7 WW [Por] 37,4
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 418,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 54,3 WW [Por] 28,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 WW [Por] 32,5

2024-10-03 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g (GLU, SOJ, MLE) Salata maslowa 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal/l] [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
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g (GLU, SOJ, MLE) Salata maslowa 10 g Pomidor 110 g Gruszka 120 g		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal/l] [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. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g (GLU, SOJ, MLE) Salata maslowa 10 g Ogórek świeży 110 g Gruszka 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLU, MLE) Pieczeń rzymska 110 g (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) Salata maslowa 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/l] [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

2024-10-03 czwartek	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pomidor b/skory 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa dyniowa z zacierka mix 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Kielbasa krakowska zmielona 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 357,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Sód</b> [mg] 1 096,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>WW</b> [Por] 34,1
2024-10-04 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g Ketchup 10 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 300 g ( <b>GLU</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 108,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 441,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,3 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 3 024,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,4 <b>WW</b> [Por] 44,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 765,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 2 349,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>WW</b> [Por] 37,8

2024-10-04 piątek	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zielenią 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 317 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 519,5 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 48,6 WW [Por] 26,9
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 110 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z twarogu i buraka 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,4 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 172,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 66,4 WW [Por] 33,4
2024-10-05 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Gruszka 120 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [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



2024-10-05 sobota	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Gruszka 120 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 652,8 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 201,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 77,2 WW [Por] 34,6
	Sz.Cz. Cukrzykowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Gruszka 120 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 110 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g Gruszka gotowana 120 g		Zupa solferino z ziemniakami mix 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g	Bułka pszenna krojona 30 g ( <b>GLU</b> ) 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

2024-10-06 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa selerowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Ćwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (salata, pomidor, ogórek świeży) 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 674,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 WW [Por] 29,9
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa selerowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (salata, pomidor) 110 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Ćwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (salata, pomidor, ogórek świeży) 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 298 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 739,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 WW [Por] 29,8

2024-10-06 niedziela	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szyńka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa selerowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane rozdrobnione 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml		Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skóry rozdrobniony 110 g	Mus z jabłka 200 g ( <b>S02</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 384,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Sód</b> [mg] 1 207,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>WW</b> [Por] 31,1
----------------------	------------------	---	--	---	--	---	-----------------------------------	--