

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Polędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 449,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 375,8 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Dymna duszona 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Polędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 455,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Polędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 695,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 402,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 54
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Polędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z kurcząt 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 847,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,4 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 424,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-02 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 659,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 650,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 389,2 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 815,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 392,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica miodowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 967,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,2 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 414,7 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,7
2024-07-03 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Szynka pieczona 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kopytka 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 703,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 410,2 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-03 środa	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Szynka pieczona 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kopytka 200 g Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 714,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,1 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 417,6 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brazowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Szynka pieczona 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 055 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,4 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 434,2 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brazowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Szynka pieczona 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Serek topiony w plastrach 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 240,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,9 Tłuszcz [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 456,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,5
2024-07-04 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos estragonowy 80 g (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 480,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-04 czwartek	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Ogórek 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek 10 g Małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 795 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z kaszą owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Ogórek 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka bednarza 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 951 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,2 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 418,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,3
2024-07-05 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Rozzponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Rozzponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 935,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 422,7 suma cukrów prostych [g] 152,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-05 piątek	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 096,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 445,3 suma cukrów prostych [g] 149,8 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Ogórek 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 036 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 431,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,6
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Ogórek 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka cygańska 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 192 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 454,4 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 69
2024-07-06 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 672,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 377,5 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 39

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-06 sobota	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jagłana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 723,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 386,9 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 3 093,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 125,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 398,7 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 40 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 3 293,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,3 Tłuszcz [g] 133,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 427,3 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,8
2024-07-07 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 512,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-07 niedziela	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka zrazowa 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 353,9 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 620,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szyńka zrazowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 776,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 390,9 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,5
2024-07-08 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tunczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 749 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 425,8 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 47

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	D ŁĄTWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka Juniorka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z ryżu z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 744,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 430,1 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 959 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 444,2 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica soppocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 116,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 466,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,8
2024-07-09 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 130 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 641,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,6 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 392,8 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-09 wtorek	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 672,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 398,4 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 895,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,7 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 415,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 046,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,2 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 437,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,9
2024-07-10 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 584,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-10 środa	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 250 g (SEL) Kajzerka 1 szt Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 385 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kiebasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Chleb razowy 50 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 640,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 60
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kiebasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Chleb razowy 50 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Hummus klasyczny 40 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 919,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 430,1 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 66,8