		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-02-21 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 80 g (***RYB, SEL***) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 ml (***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***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 025,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,8** **Tłuszcz [g] 94,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8** **Węglowodany ogółem [g] 438,1** **suma cukrów prostych [g] 156,3** **Sól [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2**
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (***RYB, SEL***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 ml (***MLE***) 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***) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 957** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116** **Tłuszcz [g] 97,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3** **Węglowodany ogółem [g] 416,3** **suma cukrów prostych [g] 151,7** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	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 80 g (***RYB, SEL***) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kiszonej 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***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 270,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 147,6** **Tłuszcz [g] 110** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8** **Węglowodany ogółem [g] 453,8** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sól [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 64,6**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	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 80 g (***RYB, SEL***) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kiszonej 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***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Szynka cygańska 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 426,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 154,7** **Tłuszcz [g] 114,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5** **Węglowodany ogółem [g] 476,3** **suma cukrów prostych [g] 67,7** **Sól [g] 11,4** **Błonnik pokarmowy [g] 68**

2025-02-22 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 80 ml (***JAJ, SOJ, MLE, GOR***) Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 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***) Kiełbasa szynkowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 624,2** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 88,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **Węglowodany ogółem [g] 371,4** **suma cukrów prostych [g] 88,5** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3**
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser twarogowy w kawałku 60 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Kasza jaglana na sypko 200 g Buraczki gotowane 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***) Kiełbasa szynkowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 576,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Węglowodany ogółem [g] 379** **suma cukrów prostych [g] 83,8** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Mix sałat 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 zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 80 ml (***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	Kefir 200g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 092,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 122,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1** **Węglowodany ogółem [g] 393,4** **suma cukrów prostych [g] 58,2** **Sól [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 60,5**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Mix sałat 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 zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 80 ml (***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	Kefir 200g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 371,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,5** **Tłuszcz [g] 130,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 438,3** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **Sól [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 69,7**

2025-02-23 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z kurcząt 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 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 zrazowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka bawarska 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 456,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 81,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Węglowodany ogółem [g] 350,3** **suma cukrów prostych [g] 78,9** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z kurcząt 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 200 g Kalafior 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 zrazowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka ziemniaczana z pomidorem i brokułem z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Węglowodany ogółem [g] 361,9** **suma cukrów prostych [g] 79,8** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z kurcząt 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka wiśniowa 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka zrazowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka bawarska 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,4** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Węglowodany ogółem [g] 362,7** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Sól [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 50**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z kurcząt 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka wiśniowa 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka zrazowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka bawarska 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 657,4** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **Węglowodany ogółem [g] 385,2** **suma cukrów prostych [g] 48,4** **Sól [g] 9,7** **Błonnik pokarmowy [g] 53,4**

2025-02-24 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***) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (***MLE***) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa porowo serowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (***SEL***) Makaron penne 200 g (***GLU, SOJ***) Surówka z kapusty pekinskiej 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 drobiowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 663,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **Węglowodany ogółem [g] 400,4** **suma cukrów prostych [g] 97,5** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 43,2**
	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***) Polędwica sopocka 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Potrawka z indyka 250 g (***SEL***) Makaron penne 200 g (***GLU, SOJ***) Marchewka Juniorka 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 drobiowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 506,4** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,7** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Węglowodany ogółem [g] 389,8** **suma cukrów prostych [g] 88,8** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (***MLE***) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka bednarza 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	Zupa porowo serowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (***SEL***) Makaron razowy 200 g (***SOJ***) Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 901,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 100,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9** **Węglowodany ogółem [g] 431,2** **suma cukrów prostych [g] 75,6** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 61,2**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (***MLE***) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka bednarza 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	Zupa porowo serowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (***SEL***) Makaron razowy 200 g (***SOJ***) Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Pasta z fasoli z warzywami 40 g (***SEL***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 143,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 107,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5** **Węglowodany ogółem [g] 470,3** **suma cukrów prostych [g] 78,6** **Sól [g] 9,5** **Błonnik pokarmowy [g] 69**

2025-02-25 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka orzech 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (***JAJ, SOJ, MLE, GOR***) Ziemniaki 200 g Sałatka z ogórka kiszonego 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***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 100,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Węglowodany ogółem [g] 354,5** **suma cukrów prostych [g] 93,9** **Sól [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka orzech 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos majerankowy 80 ml (***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***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 681,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 98** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **Węglowodany ogółem [g] 359** **suma cukrów prostych [g] 84,1** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka orzech 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (***SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (***JAJ, SOJ, MLE, GOR***) Kasza pęczak na sypko 200 g (***GLU***) Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 129,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122** **Tłuszcz [g] 118,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6** **Węglowodany ogółem [g] 420,8** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Sól [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 55,6**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka orzech 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (***SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (***JAJ, SOJ, MLE, GOR***) Kasza pęczak na sypko 200 g (***GLU***) Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Polędwica miodowa 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 285,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,1** **Tłuszcz [g] 123,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3** **Węglowodany ogółem [g] 443,3** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Sól [g] 10,8** **Błonnik pokarmowy [g] 59**

2025-02-26 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***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Kajzerka 1 szt (***GLU, MLE***) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Jabłko 150g 1 szt		Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka złota 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 480,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,1** **Tłuszcz [g] 63,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Węglowodany ogółem [g] 407,3** **suma cukrów prostych [g] 99,6** **Sól [g] 13** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5**
	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***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos tymiankowy 80 ml (***MLE***)		Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka złota 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 428,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 74,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Węglowodany ogółem [g] 360,1** **suma cukrów prostych [g] 84,7** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka gotowana 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150g 1 szt	Suchary pełnoziarniste 4 szt (***GLU***)	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka złota 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 536,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Węglowodany ogółem [g] 406,1** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sól [g] 13,7** **Błonnik pokarmowy [g] 61,5**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (***MLE***) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Szynka gotowana 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150g 1 szt	Suchary pełnoziarniste 4 szt (***GLU***)	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka złota 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 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***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 815,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **Węglowodany ogółem [g] 450,3** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Sól [g] 14,1** **Błonnik pokarmowy [g] 68,3**

2025-02-27 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Schab bednarza 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 7 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Pączek 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Chleb razowy 70 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 60 g (***MLE***) Rzepa biała 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 818,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 380,9 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Schab bednarza 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pierogi z mięsem 300g 7 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ***)		Chleb baltonowski 90 g (***GLU***) Bułka wrocławska 70 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 60 g (***MLE***) 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] 3 113,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,7 Tłuszcz [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 426 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Schab bednarza 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Ciasteczka SANTE 3 szt (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 60 g (***MLE***) Rzepa biała 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 887,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,5 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 438,2 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 66,9**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Schab bednarza 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Ciasteczka SANTE 3 szt (***GLU, SOJ, MLE, ORZ***)	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 60 g (***MLE***) Rzepa biała 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 konserwowa 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 043,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,6 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 460,7 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,3**

2025-02-28 piątek	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***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba dorsz panierowana 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 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 z piersi indyka 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 539,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102** **Tłuszcz [g] 85,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **Węglowodany ogółem [g] 357,3** **suma cukrów prostych [g] 87,1** **Sól [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 36**
	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***) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g (***SEL***) 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 z piersi indyka 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **Węglowodany ogółem [g] 363,5** **suma cukrów prostych [g] 88,5** **Sól [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z piersi indyka 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 001,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121** **Tłuszcz [g] 108,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6** **Węglowodany ogółem [g] 406,4** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sól [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 56,3**
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (***MLE***) Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Ser żółty 45 g (***MLE***) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 8 g (***MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (***GLU***) Masło extra 82% 20 g (***MLE***) Szynka z piersi indyka 45 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło extra 82% 4 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy i warzyw 40 g (***JAJ, SOJ, SEL***) Sałata zielona 5 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 265,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,9** **Tłuszcz [g] 117,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8** **Węglowodany ogółem [g] 443,7** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 62,3**