

|                         |                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                          | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja godz.20.00                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-04-21 poniedziałek | D PODSTAWOWA            | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb baltonowski 90 g (GLU)<br>Chleb razowy 70 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ćwikła z chrzanem 5 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                        | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL)<br>Schab nadziewany morelą 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml (MLE)<br>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ)<br>Kapusta biała zasmażana z koperkiem 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Ciasto piaskowe 50 g (GLU, JAJ) |                            | Chleb baltonowski 90 g (GLU)<br>Chleb razowy 70 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Salatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g       |                                                                                                                  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 854,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2<br>Tłuszcz [g] 102,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2<br>Węglowodany ogółem [g] 401,4<br>suma cukrów prostych [g] 91,4<br>Sól [g] 8,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,5 |
|                         | D ŁATWOSTRAWNA          | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb baltonowski 90 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                        |                                                                                                                        | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL)<br>Schab nadziewany morelą 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml (MLE)<br>Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ)<br>Fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Ciasto piaskowe 50 g (GLU, JAJ) |                            | Chleb baltonowski 90 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Salatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 897,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103<br>Tłuszcz [g] 102,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2<br>Węglowodany ogółem [g] 405,6<br>suma cukrów prostych [g] 89,1<br>Sól [g] 7,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9   |
|                         | D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb razowy 160 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ćwikła z chrzanem 5 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                               | Chleb razowy 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 8 g (MLE)<br>Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Papryka świeża 50 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL)<br>Schab nadziewany morelą 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml (MLE)<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Kapusta biała zasmażana z koperkiem 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Ciasto piaskowe 50 g (GLU, JAJ)                       | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Chleb razowy 160 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Salatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                     |                                                                                                                  | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 938,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,4<br>Tłuszcz [g] 107<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7<br>Węglowodany ogółem [g] 405,3<br>suma cukrów prostych [g] 60<br>Sól [g] 9,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,6     |
|                         | D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE)<br>Chleb razowy 160 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ćwikła z chrzanem 5 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                               | Chleb razowy 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 8 g (MLE)<br>Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Papryka świeża 50 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL)<br>Schab nadziewany morelą 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml (MLE)<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Kapusta biała zasmażana z koperkiem 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Ciasto piaskowe 50 g (GLU, JAJ)                       | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Chleb razowy 160 g (GLU)<br>Masło extra 82% 20 g (MLE)<br>Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Salatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                     | Chleb razowy 40 g (GLU)<br>Masło extra 82% 4 g (MLE)<br>Ser twarogowy w kawałku 40 g (MLE)<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 122,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,8<br>Tłuszcz [g] 112,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1<br>Węglowodany ogółem [g] 429,1<br>suma cukrów prostych [g] 63,1<br>Sól [g] 9,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 58   |

|                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-22 wtorek | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g           |                                                                                                                                             | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Poledwiczki kurczaka panierowane 100g 3 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                     |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g<br>Mix sałat 10 g          |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4<br>Tłuszcz [g] 77,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>Węglowodany ogółem [g] 365,7<br>suma cukrów prostych [g] 89,7<br>Sól [g] 6,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,6  |
|                   | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                             | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchewka gotowana 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                                                             |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g<br>Mix sałat 10 g |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 579<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,9<br>Tłuszcz [g] 73,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9<br>Węglowodany ogółem [g] 386,6<br>suma cukrów prostych [g] 88,1<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7 |
|                   | D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW | Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                     | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z fasoli z warzywami 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Mix sałat 10 g                                                                 |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 909,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123<br>Tłuszcz [g] 89,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2<br>Węglowodany ogółem [g] 433,3<br>suma cukrów prostych [g] 59,8<br>Sól [g] 8,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,6 |
|                   | D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW | Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                     | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z fasoli z warzywami 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Mix sałat 10 g                                                                 | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 065,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,1<br>Tłuszcz [g] 94,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9<br>Węglowodany ogółem [g] 455,8<br>suma cukrów prostych [g] 61,6<br>Sól [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 66 |

|                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-23 środa | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Jabłko 150g 1 szt |                                             | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka złota 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g   |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 485,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89<br>Tłuszcz [g] 64,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>Węglowodany ogółem [g] 407,6<br>suma cukrów prostych [g] 99,6<br>Sól [g] 13<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,6     |
|                  | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                      |                                                                                                                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Kalafior z wody 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )                     |                                             | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka złota 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 445,6<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,7<br>Tłuszcz [g] 76<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3<br>Węglowodany ogółem [g] 360,5<br>suma cukrów prostych [g] 84,7<br>Sól [g] 8,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,6    |
|                  | D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                        | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150g 1 szt                      | Suchary pełnoziarniste 4 szt ( <b>GLU</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka złota 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                          |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 541,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 71,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2<br>Węglowodany ogółem [g] 406,2<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Sól [g] 13,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 61,6 |
|                  | D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                        | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150g 1 szt                      | Suchary pełnoziarniste 4 szt ( <b>GLU</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka złota 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                          | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus klasyczny 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 820,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,1<br>Tłuszcz [g] 79<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8<br>Węglowodany ogółem [g] 450,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,8<br>Sól [g] 14,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 68,4  |

|                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-24 czwartek | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z zacierkami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab bednarza 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g      |                                                                                                                                                  | Zupa pejzanka z ziemniakami zabiela na śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pierogi z mięsem z cebulką 300g 7 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Surówka z marchewki i pora z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                     |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g           |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 914,3<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,5<br>Tłuszcz [g] 106,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1<br>Węglowodany ogółem [g] 395,9<br>suma cukrów prostych [g] 97,3<br>Sól [g] 5,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7 |
|                     | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z zacierkami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab bednarza 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                  | Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierogi z mięsem 300g 7 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Brokuły z wody 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                                                                                            |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 850,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,5<br>Tłuszcz [g] 99,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3<br>Węglowodany ogółem [g] 387,5<br>suma cukrów prostych [g] 84,2<br>Sól [g] 5,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2  |
|                     | D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab bednarza 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                               | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g<br>Papryka świeża 50 g | Zupa pejzanka z ziemniakami zabiela na śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i pora z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  |                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 910,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120<br>Tłuszcz [g] 93,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7<br>Węglowodany ogółem [g] 430,8<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Sól [g] 8,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 66,1    |
|                     | D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab bednarza 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                               | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g<br>Papryka świeża 50 g | Zupa pejzanka z ziemniakami zabiela na śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g<br>Sos jarzynowy 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i pora z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z tuńczyka z jajkiem 60 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 066,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,1<br>Tłuszcz [g] 98<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4<br>Węglowodany ogółem [g] 453,3<br>suma cukrów prostych [g] 68,3<br>Sól [g] 9,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 69,5    |

|                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-25 piątek | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                 |                                                                                                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                   |                                                                   | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g   |                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 594,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6<br>Tłuszcz [g] 88<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4<br>Węglowodany ogółem [g] 369,6<br>suma cukrów prostych [g] 86,7<br>Sól [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,1    |
|                   | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa po grecku 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g            |                                                                   | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 611,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,2<br>Tłuszcz [g] 79,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8<br>Węglowodany ogółem [g] 383,2<br>suma cukrów prostych [g] 88,8<br>Sól [g] 6,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6 |
|                   | D CUKRZYCOWA 5 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                        | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                          |                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 053<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,3<br>Tłuszcz [g] 107,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5<br>Węglowodany ogółem [g] 420,6<br>suma cukrów prostych [g] 59,3<br>Sól [g] 11,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,7 |
|                   | D CUKRZYCOWA 6 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                        | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki owsiane 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                          | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет warzywny 40 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 229,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,6<br>Tłuszcz [g] 113<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2<br>Węglowodany ogółem [g] 449,5<br>suma cukrów prostych [g] 62,5<br>Sól [g] 12,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,3 |

|                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-26 sobota | D PODSTAWOWA            | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bukowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Cukier 15 g       |                                                                                                                                                  | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Salatka z buraczków i jabłka 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                           |                                 | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka bawarska 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                                             |                                                                                                                                             | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 472,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6<br>Tłuszcz [g] 79,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7<br>Węglowodany ogółem [g] 357,9<br>suma cukrów prostych [g] 82,8<br>Sól [g] 7,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7   |
|                   | D ŁATWOSTRAWNA          | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bukowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                  | Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Salatka z buraczków i jabłka 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                              |                                 | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka ziemniaczana z pomidorem i brokulem z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                             | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 632,3<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,6<br>Tłuszcz [g] 76,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9<br>Węglowodany ogółem [g] 395,9<br>suma cukrów prostych [g] 81,6<br>Sól [g] 8,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9  |
|                   | D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bukowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Mix салат 10 g                                                              | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy z warzywami 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) | Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka bawarska 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                                                    |                                                                                                                                             | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 834,6<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,7<br>Tłuszcz [g] 95,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4<br>Węglowodany ogółem [g] 401,9<br>suma cukrów prostych [g] 63,1<br>Sól [g] 8,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 56    |
|                   | D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bukowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Mix салат 10 g                                                              | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy z warzywami 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) | Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka bawarska 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                                                    | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek topiony 50g<br>0,5 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 116,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,4<br>Tłuszcz [g] 113,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8<br>Węglowodany ogółem [g] 424,8<br>suma cukrów prostych [g] 65,4<br>Sól [g] 9,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,4 |

|                      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-27 niedziela | D PODSTAWOWA            | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz z makreli 60 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Cukier 15 g   |                                                                                                                                                     | Zupa neapolitanka z łazankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) |                   | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Marchewka Juniorka 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g          |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,5<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4<br>Węglowodany ogółem [g] 349,3<br>suma cukrów prostych [g] 86,2<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4 |
|                      | D ŁATWOSTRAWNA          | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz z makreli 60 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                     | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g<br>Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )                     |                   | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Marchewka Juniorka 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 214,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,4<br>Tłuszcz [g] 66,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>Węglowodany ogółem [g] 337,2<br>suma cukrów prostych [g] 80,4<br>Sól [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 28     |
|                      | D CUKRZYCOWA 5 POŚLİKÓW | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz z makreli 60 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g                                                          | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )  | Kisiel b/c 200 ml | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                            |                                                                                                                                      | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 451,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,3<br>Tłuszcz [g] 81,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4<br>Węglowodany ogółem [g] 362,9<br>suma cukrów prostych [g] 63,4<br>Sól [g] 9,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 49   |
|                      | D CUKRZYCOWA 6 POŚLİKÓW | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz z makreli 60 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g                                                          | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica z majerankiem 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )  | Kisiel b/c 200 ml | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                            | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Hummus z papryką 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 693,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2<br>Tłuszcz [g] 88,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40<br>Węglowodany ogółem [g] 401<br>suma cukrów prostych [g] 66<br>Sól [g] 9,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,9      |

|                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-28 poniedziałek | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Jabiko 150g 1 szt<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                   |                                                                                                                                                       | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt<br>Ziemniaki 200 g<br>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g |                                                                          | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g           |                                                                                                                               | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 683,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6<br>Węglowodany ogółem [g] 398,4<br>suma cukrów prostych [g] 113,3<br>Sól [g] 5,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,1   |
|                         | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 30 g<br>Jabiko pieczone 150g 1 szt<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                       | Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt<br>Ziemniaki 200 g<br>Brokuły z wody 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g          |                                                                          | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                               | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 551<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,5<br>Tłuszcz [g] 71,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7<br>Węglowodany ogółem [g] 376,7<br>suma cukrów prostych [g] 108,3<br>Sól [g] 6,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,1   |
|                         | D CUKRZYCOWA 5 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                          | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 50 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml    | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( <b>GLU</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  |                                                                                                                               | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 086,6<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 146,5<br>Tłuszcz [g] 97<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4<br>Węglowodany ogółem [g] 422,8<br>suma cukrów prostych [g] 61,3<br>Sól [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,2      |
|                         | D CUKRZYCOWA 6 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                          | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 50 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt<br>Kasza bulgur na sypko 200 g<br>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml    | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Płatki jęczmienne 20 g ( <b>GLU</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 280,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 154,7<br>Tłuszcz [g] 105,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5<br>Węglowodany ogółem [g] 445,1<br>suma cukrów prostych [g] 63,2<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 60,6 |

|                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-29 wtorek | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g          |                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana 250 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kopytka 200 g<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g               |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Smalczyk z fasoli 60 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g                                      |                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 784,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5<br>Tłuszcz [g] 85,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38<br>Węglowodany ogółem [g] 418,4<br>suma cukrów prostych [g] 95,3<br>Sól [g] 9,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,8    |
|                   | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                 | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana 250 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kopytka 200 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                                      |                        | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 869,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6<br>Tłuszcz [g] 97<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1<br>Węglowodany ogółem [g] 400<br>suma cukrów prostych [g] 90,2<br>Sól [g] 8,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9      |
|                   | D CUKRZYCOWA 5 POŚILKÓW | Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                    | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g<br>Rzodkiewka 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana 250 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Smalczyk z fasoli 60 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                                             |                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 973,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,1<br>Tłuszcz [g] 91,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9<br>Węglowodany ogółem [g] 445,4<br>suma cukrów prostych [g] 65,3<br>Sól [g] 10,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 70,8 |
|                   | D CUKRZYCOWA 6 POŚILKÓW | Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                    | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g<br>Rzodkiewka 50 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana 250 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml | Pieczywo chrupkie 20 g | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Smalczyk z fasoli 60 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                                             | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z piersi indyka 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 129,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,2<br>Tłuszcz [g] 96,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6<br>Węglowodany ogółem [g] 467,9<br>suma cukrów prostych [g] 67,1<br>Sól [g] 11,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 74,2 |

|                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-30 środa | D PODSTAWOWA            | Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka cygańska 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g      |                                                                                                                                    | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g |                                                         | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g           |                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 982,4<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116<br>Tłuszcz [g] 113,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8<br>Węglowodany ogółem [g] 392,8<br>suma cukrów prostych [g] 93,3<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,6    |
|                  | D ŁATWOSTRAWNA          | Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka cygańska 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g |                                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana 130 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 15 g                                           |                                                         | Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Cukier 15 g |                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 865,5<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114<br>Tłuszcz [g] 95,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8<br>Węglowodany ogółem [g] 401,7<br>suma cukrów prostych [g] 83,5<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7     |
|                  | D CUKRZYCOWA 5 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka cygańska 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml<br>Rzepa biała 90 g<br>Mix sałat 10 g                                                             | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml                | Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  |                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 165,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,4<br>Tłuszcz [g] 126,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5<br>Węglowodany ogółem [g] 404,2<br>suma cukrów prostych [g] 69,8<br>Sól [g] 10,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,4 |
|                  | D CUKRZYCOWA 6 POŚILKÓW | Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka cygańska 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                             | Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g<br>Kompot b/c 300 ml                | Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 350 ml                                                                  | Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> )<br>Szyńka drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Sałata zielona 5 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 321,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,5<br>Tłuszcz [g] 131,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2<br>Węglowodany ogółem [g] 426,7<br>suma cukrów prostych [g] 71,6<br>Sól [g] 11,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,8 |