

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-03-11 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Polędwiczki kurczaka panierowane 100g 3 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 746,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka talarki mix 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 888,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 403,6 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z brokulem 50 g (SOJ) Pomidor 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 237,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,1 Tłuszcz [g] 111,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 448,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 67,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z brokulem 50 g (SOJ) Pomidor 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 393,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 143,2 Tłuszcz [g] 116,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 471,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,7

2025-03-12 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron spaghetti 200 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 622,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 393,1 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron spaghetti 200 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 659,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 395 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Polędwica z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 806,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,1 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 406,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 53,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Polędwica z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z piersi indyka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 962,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,2 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 429,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,8

2025-03-13 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 625,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 624,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 003,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,6 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 447,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szyńska ślaska 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 159,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 470 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,5

2025-03-14 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 717,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,3 Tłuszcz [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 38
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 767,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 102,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,7 Tłuszcz [g] 114,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 413,6 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 59
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Paszтет z ciecioriki i warzyw 50 g (SOJ, SEL) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 343,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 143,7 Tłuszcz [g] 119,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 454,7 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,7

2025-03-15 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 582,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 567,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka złota 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 827,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Tłuszcz [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka złota 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z fasoli z warzywami 40 g (SEL) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 069,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Tłuszcz [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 409,6 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,9

2025-03-16 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 342,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z dynią 50 g (SOJ) Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 735,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,8
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z dynią 50 g (SOJ) Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szyńka farmerska 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 891,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 396,6 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,2

2025-03-17 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 90 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 353,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Bukiet warzyw 130 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 469,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 90 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 593,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 383,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 90 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z pieczonej papryki z serem feta 40 g (MLE) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 759,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 408,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,2

2025-03-18 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 519,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 393,4 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 688,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 413,5 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serekw wiejski lekki z rzodkiewką i koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 853,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 417 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,7
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serekw wiejski lekki z rzodkiewką i koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka gotowana 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 009,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,4 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 439,5 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,1

2025-03-19 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kopytka 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 767,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 428,7 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kopytka 200 g Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Pomidor 90 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 789,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 436 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sól [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	D CUKRZYCOWA 5 POŚILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 056,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,7 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 443,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,8
	D CUKRZYCOWA 6 POŚILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szyńka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 212,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,8 Tłuszcz [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 466,1 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,2

2025-03-20 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowo buraczkowa 60 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 390,9 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowo buraczkowa 60 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 882,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 440,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,6
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki 50 g Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 038,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,8 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 463,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,9