

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g (GLU) Pomidory 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Kotlet pożarski (smażony) 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ) Szynka konserwowa 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 397 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 46,9
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 977,5 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 127,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 46,2
	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/ser żółty 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 103,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 33,4
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,9
	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,9

2023-12-11 poniedziałek	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 346,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,9
	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 300 ml (GLU) Pulpet dr. (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 154,5 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 1 194,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 63,4
2023-12-12 wtorek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g Sałata listki 10 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane z cebulką 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 477,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 54,2
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g Herbata 250 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 1 064,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 54,3
	Cukrzycowa	Ryż na mleku 300 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g Herbata 250 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko 50 g	Kanapka (chleb raz/jajko 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)

2023-12-12 wtorek	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 1 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Wzrostowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 1 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 018 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 1 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48,8
	Dziecięca	Ryż na mleku 300 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g Herbata 250 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Jabłko 50 g		Energia [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 1 097,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 81,4
2023-12-13 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Paszтет 50 g (GLU, SOJ) Salata listki 10 g Papryka 40 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2 150,8 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 974,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 52,6

2023-12-13 środa

Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g		Energia [kcal] 1 974,6 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 1 041,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 52,8
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g Papryka 40 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese z makaronem razowym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot b/c 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 717 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 21
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Sód [mg] 1 258,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,1
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 1 965,2 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Sód [mg] 1 258 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 42,3
Tłuszczowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Sód [mg] 1 258,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52,1

2023-12-13 środa	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml Spaghetti bolognese 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2 057,6 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sód [mg] 1 089,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 61,8	
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Rzodkiewka 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 258,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 842,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 49,7	
2023-12-14 czwartek	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 937,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,3	
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż brązowy 200 g Surówka z selera 100 g (SEL) Kompot b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 310,2 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 584,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 45,9
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-14 czwartek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,3
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sód [mg] 1 105 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 43,3
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopočka 50 g (GOR, SO2) Pomidory 50 g	Biszkopty 30 g (GLU)	Zupa brokułowa 300 ml Pulpet wp. (parowany) 90 g (GLU, JAJ, SEZ) Sos pomidorowy 60 g Ryż gotowany 200 g Surówka z selera - drobna 100 g (SEL) Kompot 250 ml	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 358,5 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 970,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 75,4
2023-12-15 piątek	Podstawowa	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Majonez 20 g Pomidory 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 096,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 149,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 52,3
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z salaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 955,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 49,3

2023-12-15 piątek	Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 645,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 29,2
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos grecki 60 g (GLU) Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 1 126,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	Wizdowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 1 126,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 1 126,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	Dziecięca	Herbata 250 g Makaron na mleku 300 ml (GLU, JAJ) Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolki szparagowej 300 ml Pulpet rybny z miruny (parowany) 90 g (GLU, JAJ) Sos grecki 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z sałaty lodowej z pomidorem 100 g (GOR) Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 1 009,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 60,9

2023-12-16 sobota	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g Herbata 250 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) Ogórek kiszony w plastrach 50 g	Energia [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 44,5	
	Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g Herbata 250 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszemno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 858,9 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 880,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 44,1	
	Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g Herbata 250 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/jabko 50g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 070,3 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 752,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 32,4
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 894,2 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 1 096,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	Wizodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SO2) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 894,2 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 1 096,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 43,5

2023-12-16 sobota	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SOZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 894,2 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 1 096,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	Dziecięca	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g Herbata 250 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, GOR, SOZ) Sos własny 60 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g (MLE) Kompot 250 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 909,4 Białko ogółem [g] 54,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 910,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 44,2
2023-12-17 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew z groszkiem 100 g (GLU) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Dżem 30 g Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 568,7 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 100,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 77,8
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Dżem 30 g Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sód [mg] 1 054,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 76,9
	Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłki z jogurtem (drobna) 100 g Kompot b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko 50 g	Kanapka (chleb raz/ser żółty 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)

2023-12-17 niedziela	Wątróbowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sód [mg] 1 040,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Wzrodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Szynka z indyka 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sód [mg] 1 039,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,8
	Trzustkowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 50 g (GLU, GOR) Dżem 30 g Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2 339,7 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sód [mg] 1 320 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna 50 g (JAJ) Pomidory 50 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Udko (opiekane) 170 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot 250 ml	Kisiel 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1szt 1 szt Dżem 30 g Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 593,9 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sód [mg] 1 272,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 103
2023-12-18 poniedziałek	Podstawowa	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g (GLU) Pomidory 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ) Szynka konserwowa 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata listki 10 g	Energia [kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 425,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 55,9

2023-12-18, poniedziałek

Łatwo strawna	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 885,7 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 182 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 55,6
Cukrzycowa	Herbata b/c 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot b/c 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Kanapka (chleb raz/ser żółty 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 49,7
Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 55,3
Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 55,3
Tłuszczowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory bez skórki 50 g		Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (drobna) 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Energia [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 55,3

2023-12-18 poniedziałek	Dziecięca	Herbata 250 g Kasza manna na mleku 300 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidory 50 g	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 100 g Kompot 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa (lekkostrawna) 100 g (JAJ) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, GOR) Sałata listki 10 g	Energia [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 248,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 72,8	
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g Ogórek kiszony w plastrach 50 g		Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane z cebulką 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 431,8 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 593,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 56,9	
	Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 49,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 829,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 57	
	Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż brązowy 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot b/c 250 ml	Budyń na mleku b/c 150 g	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko 50 g	Kanapka (chleb raz/jabko 50g + sałata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 664 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 37,6
	Wątrobowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Sałata listki 10 g		Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g		Energia [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sód [mg] 996 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,2

2023-12-19 wtorek	Wrzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sód [mg] 996 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,2
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g		Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko (gotowane) 50 g	Energia [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 50,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sód [mg] 996 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,2
	Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twaróg kostka 50 g (MLE) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa dyniowa z makaronem zabieleną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka z kurczaka 150 g Ryż gotowany 200 g Buraczki tarkowane 100 g Kompot 250 ml	Budyń na mleku 150 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna drobiowa 50 g (JAJ) Jabłko 50 g	Energia [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sód [mg] 883,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 68,6
2023-12-20 środa	Podstawowa	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasztecik 50 g (GLU, SOJ) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Chleb razowy 30 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 043,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 54,1
	Łatwo strawna	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g	Energia [kcal] 2 030,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 111,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 54,4

2023-12-20, środa	Cukrzykowa	Herbata b/c 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot b/c 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt naturalny 1szt 1 szt	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory 50 g	Kanapka (chleb raz/wędlina 30g + salata) 65 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 841,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 22,8
	Wątrobowia	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 067,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 1 328,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 53,7
	Wirzodowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 021,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sód [mg] 1 328,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 43,9
	Tzuskowa	Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g		Herbata 250 g Bułka paryska 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory bez skórki 50 g		Energia [kcal] 2 067,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sód [mg] 1 328,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 53,7
	Dziecięca	Herbata 250 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połudwica miodowa 50 g (GLU, GOR) Salata listki 10 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot 250 ml Jabłko 50 g	Jogurt owocowy 100 g	Herbata 250 g Chleb zwykły (pszenno - żytni) 100 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidory 50 g		Energia [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 159,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 63,4