Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-24 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,2** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 392,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 2 025,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **suma cukrów prostych [g] 95** **WW [Por] 39,3**
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 63,6** **Węglowodany ogółem [g] 352,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 334,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 93,8** **WW [Por] 35,4**
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4** **Białko ogółem [g] 90,9** **Tłuszcz [g] 72,9** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 1 888,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **WW [Por] 31,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-10 niedziela	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 355,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 310,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 93,4** **WW [Por] 35,8**
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,6** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 336,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 310,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **suma cukrów prostych [g] 75** **WW [Por] 33,9**
	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 355,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 310,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 93,4** **WW [Por] 35,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-24 02_K_ŁOWICZ

2024-03-10 niedziela	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (***GLU, MCK***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 387,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 353,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 120,5** **WW [Por] 38,8**
2024-03-11 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą 140 g (***GOR***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1** **Białko ogółem [g] 70,3** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 341,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sól [g] 8,3** **Sód [mg] 2 849,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **WW [Por] 34,1**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,2** **Białko ogółem [g] 65,3** **Tłuszcz [g] 47,2** **Węglowodany ogółem [g] 323,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 615,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 78,3** **WW [Por] 32,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-11 poniedziałek	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałatka z ogórka kiszonego z cebulą 140 g (***GOR***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Koktajl owocowy 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,3** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sól [g] 9,3** **Sód [mg] 2 847,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 42,7** **WW [Por] 29,9**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,2** **Białko ogółem [g] 69,3** **Tłuszcz [g] 47,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 591,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 77,9** **WW [Por] 32,8**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,2** **Białko ogółem [g] 69,3** **Tłuszcz [g] 47,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 591,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 77,9** **WW [Por] 32,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-24 02_K_ŁOWICZ

2024-03-11 poniedziałek	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,2** **Białko ogółem [g] 69,3** **Tłuszcz [g] 47,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 591,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 77,9** **WW [Por] 32,8**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (***GLU***)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Koktajl owocowy 150 ml (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185** **Białko ogółem [g] 73,9** **Tłuszcz [g] 57** **Węglowodany ogółem [g] 351,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 615,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **suma cukrów prostych [g] 80,5** **WW [Por] 35,2**
2024-03-12 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,2** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 394,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Sól [g] 4** **Sód [mg] 1 437,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 112,4** **WW [Por] 39,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-12 wtorek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7** **Białko ogółem [g] 81,5** **Tłuszcz [g] 49,5** **Węglowodany ogółem [g] 361,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sól [g] 3,1** **Sód [mg] 1 157,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 111,8** **WW [Por] 36,3**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 719,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **WW [Por] 30,9**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 364,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sól [g] 3,1** **Sód [mg] 1 133,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 111,4** **WW [Por] 36,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-12 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 364,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sól [g] 3,1** **Sód [mg] 1 133,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 111,4** **WW [Por] 36,7**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz z żołądków drobiowych duszony 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 364,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sól [g] 3,1** **Sód [mg] 1 133,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 111,4** **WW [Por] 36,7**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,9** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 55,1** **Węglowodany ogółem [g] 396,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Sól [g] 3,1** **Sód [mg] 1 165** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 138,1** **WW [Por] 39,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-13 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,4** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 47,6** **Węglowodany ogółem [g] 369,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **Sól [g] 3,9** **Sód [mg] 1 561,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **suma cukrów prostych [g] 112,7** **WW [Por] 37,1**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,7** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 35,2** **Węglowodany ogółem [g] 339,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sól [g] 4,2** **Sód [mg] 1 067** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 108,3** **WW [Por] 34,2**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 42,4** **Węglowodany ogółem [g] 277,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 1 335,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 43,3** **WW [Por] 27,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-13 środa	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,6** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 35,6** **Węglowodany ogółem [g] 338,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 069,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 108,1** **WW [Por] 34,3**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,6** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 35,5** **Węglowodany ogółem [g] 319,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 069** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6** **suma cukrów prostych [g] 89,7** **WW [Por] 32,4**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,6** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 35,6** **Węglowodany ogółem [g] 338,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 069,3** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 108,1** **WW [Por] 34,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-24 02_K_ŁOWICZ

2024-03-13 środa	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (***MLE, S02***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,7** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 37** **Węglowodany ogółem [g] 358,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Sól [g] 4,3** **Sód [mg] 1 068** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **suma cukrów prostych [g] 113,2** **WW [Por] 36,1**
2024-03-14 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Sól [g] 6** **Sód [mg] 1 870,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **WW [Por] 33,2**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,7** **Białko ogółem [g] 75** **Tłuszcz [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 299,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 367,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **WW [Por] 30**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-14 czwartek	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,4** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 327,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 1 593** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **suma cukrów prostych [g] 82,4** **WW [Por] 32,7**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,7** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 343,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **WW [Por] 30,4**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,7** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 343,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **WW [Por] 30,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-14 czwartek	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,7** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 343,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,9** **suma cukrów prostych [g] 65,3** **WW [Por] 30,4**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (***S02***) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5** **Białko ogółem [g] 78,4** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 388,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 86,4** **WW [Por] 32,8**
2024-03-15 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z makreli 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,8** **Białko ogółem [g] 68** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 364,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 840,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **WW [Por] 36,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-15 piątek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,5** **Białko ogółem [g] 54,5** **Tłuszcz [g] 34,1** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Sól [g] 2,8** **Sód [mg] 1 036,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,3** **suma cukrów prostych [g] 64** **WW [Por] 32,1**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,8** **Białko ogółem [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 46,4** **Węglowodany ogółem [g] 345,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Sól [g] 4,2** **Sód [mg] 1 602** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 52,4** **WW [Por] 34,5**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,5** **Białko ogółem [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 34,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Sól [g] 2,8** **Sód [mg] 1 012,7** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **WW [Por] 32,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-15 piątek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,5** **Białko ogółem [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 34,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Sól [g] 2,8** **Sód [mg] 1 012,7** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **WW [Por] 32,5**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,5** **Białko ogółem [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 34,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Sól [g] 2,8** **Sód [mg] 1 012,7** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5** **suma cukrów prostych [g] 63,6** **WW [Por] 32,5**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (***MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***S02***) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (***S02***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy 150 ml (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (***RYB***) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,4** **Białko ogółem [g] 59,1** **Tłuszcz [g] 36,9** **Węglowodany ogółem [g] 353,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Sól [g] 2,9** **Sód [mg] 1 095,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **suma cukrów prostych [g] 84,8** **WW [Por] 35,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-16 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 373,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 2 344,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **suma cukrów prostych [g] 68** **WW [Por] 37,6**
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,6** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 63,6** **Węglowodany ogółem [g] 346,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 095** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **WW [Por] 34,8**
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 1 601,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 62,1** **WW [Por] 29,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-16 sobota	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 349,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 071,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **WW [Por] 35,2**
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 349,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 071,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **WW [Por] 35,2**
	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 349,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 071,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **WW [Por] 35,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-16 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (***GLU***)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,8** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 70,4** **Węglowodany ogółem [g] 364,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 095** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **WW [Por] 36,6**
2024-03-17 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Kotlet mielony smażony 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,7** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 102,4** **Węglowodany ogółem [g] 368,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 582,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **suma cukrów prostych [g] 89,9** **WW [Por] 35**
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,5** **Białko ogółem [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 333,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 382,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 89,2** **WW [Por] 33,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-17 niedziela	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2** **Białko ogółem [g] 78,3** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 1 637,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **WW [Por] 30,9**
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,5** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 358,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 88,8** **WW [Por] 33,7**
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,5** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 358,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 88,8** **WW [Por] 33,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-10 do dnia 2024-03-24 02_K_ŁOWICZ

2024-03-17 niedziela	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,5** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 358,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 88,8** **WW [Por] 33,7**
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (***GLU***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos koperkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Marchewka duszona 140 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,9** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 367,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 401,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 115,9** **WW [Por] 36,7**
2024-03-18 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, GOR, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,8** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 53,5** **Węglowodany ogółem [g] 347,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 430,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **WW [Por] 34,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-18 poniedziałek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,7** **Białko ogółem [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 3,8** **Sód [mg] 1 122,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 67,2** **WW [Por] 31,4**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Koktajl owocowy 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1** **Białko ogółem [g] 82,2** **Tłuszcz [g] 65,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 1 392,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 40,6** **WW [Por] 30,7**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,7** **Białko ogółem [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 052,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **WW [Por] 29,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-18 poniedziałek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,7** **Białko ogółem [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 098,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **WW [Por] 31,8**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,7** **Białko ogółem [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 3,7** **Sód [mg] 1 098,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **WW [Por] 31,8**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (***MLE***) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (***GLU***) Sałata z jogurtem 100 g (***MLE***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Koktajl owocowy 150 ml (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (***JAJ, S02***) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 338,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 123,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **WW [Por] 33,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-19 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,3** **Białko ogółem [g] 91,7** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 365,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 139,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 78,9** **WW [Por] 36,8**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (***S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,5** **Białko ogółem [g] 78,1** **Tłuszcz [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 337,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 223,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 77,8** **WW [Por] 33,9**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,1** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 337,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 171,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 67** **WW [Por] 33,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-19 wtorek	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (***S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)		Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 199,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **WW [Por] 32,3**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (***S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)		Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 199,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **WW [Por] 32,3**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (***S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)		Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 56,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 199,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **WW [Por] 32,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-19 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (***S02***) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (***GLU***) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy 150 ml (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (***GLU, SOJ, SEL***) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 369,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 1 283** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 98,6** **WW [Por] 37,2**
2024-03-20 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,8** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 409,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 2 579,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 117,9** **WW [Por] 41,2**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 380,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 818,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **suma cukrów prostych [g] 119** **WW [Por] 38,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-20 środa	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,4** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodany ogółem [g] 319,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sól [g] 7,3** **Sód [mg] 2 572,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **WW [Por] 32,1**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,8** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 383,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 794,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **suma cukrów prostych [g] 118,6** **WW [Por] 38,7**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,8** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 383,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 794,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **suma cukrów prostych [g] 118,6** **WW [Por] 38,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-20 środa	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,8** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 383,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 794,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **suma cukrów prostych [g] 118,6** **WW [Por] 38,7**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (***GLU***) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 60 g (***RYB***) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,8** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 399,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 819,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 123,9** **WW [Por] 40,2**
2024-03-21 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Kotlet pożarski smażony 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,5** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 73,6** **Węglowodany ogółem [g] 358,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 1 429,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 67,7** **WW [Por] 36,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-21 czwartek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,3** **Białko ogółem [g] 76,8** **Tłuszcz [g] 55,6** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 5,2** **Sód [mg] 1 130** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **WW [Por] 33,1**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,1** **Białko ogółem [g] 77,9** **Tłuszcz [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 274,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 921** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **WW [Por] 22,6**
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 106** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **WW [Por] 33,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-21 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 106** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **WW [Por] 33,5**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 106** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **WW [Por] 33,5**
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (***MLE, S02***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pietruszkowy 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2** **Białko ogółem [g] 77,3** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 350,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Sól [g] 5,3** **Sód [mg] 1 160,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 86,5** **WW [Por] 35,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-22 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,5** **Białko ogółem [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 842,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 71,4** **WW [Por] 33,9**
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,2** **Białko ogółem [g] 72,7** **Tłuszcz [g] 48,9** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 3** **Sód [mg] 1 081,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 72,4** **WW [Por] 31**
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,3** **Białko ogółem [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 294,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 916,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **WW [Por] 29,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-22 piątek	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 49,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 2,9** **Sód [mg] 1 057,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 72** **WW [Por] 31,4**
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 49,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 2,9** **Sód [mg] 1 057,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 72** **WW [Por] 31,4**
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Białko jaja 2 połówki 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 49,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 2,9** **Sód [mg] 1 057,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 72** **WW [Por] 31,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-22 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (***MLE, S02***) Ryba gotowana na parze 70 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Warzywa po grecku 140 ml (***GLU***) Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Twaróg 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,2** **Białko ogółem [g] 72,7** **Tłuszcz [g] 48,9** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 3** **Sód [mg] 1 081,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 72,4** **WW [Por] 31**
2024-03-23 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,5** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 351** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 2 371,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 71,9** **WW [Por] 35,3**
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,2** **Białko ogółem [g] 76,6** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 121,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 73,4** **WW [Por] 32,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-23 sobota	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 275** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Sól [g] 6,5** **Sód [mg] 1 627,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 66** **WW [Por] 27,6**
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,1** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 098,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **WW [Por] 32,9**
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,1** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 098,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **WW [Por] 32,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-23 sobota	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,1** **Białko ogółem [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 098,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **WW [Por] 32,9**
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (***GLU***)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (***GLU, MLE, S02***) Pieczeń rzymska 90 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos pomidorowy 60 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jablka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z kurcząt 50 g (***SOJ***) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (***S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,4** **Białko ogółem [g] 78,4** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 342** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sól [g] 5,1** **Sód [mg] 1 121,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 73,4** **WW [Por] 34,3**
2024-03-24 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,5** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 346,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 368,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 79,5** **WW [Por] 34,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-24 niedziela	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,3** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 61** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sól [g] 4,2** **Sód [mg] 1 096** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 78,6** **WW [Por] 31,7**
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,5** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 399,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 69** **WW [Por] 31,3**
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z białka jaja 60 g (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 072** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **WW [Por] 32,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2024-03-24 niedziela	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z białka jaja 60 g (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 072** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **WW [Por] 32,1**
	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z białka jaja 60 g (***JAJ***) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Sól [g] 4,1** **Sód [mg] 1 072** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **WW [Por] 32,1**
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka 60 g (***JAJ, GOR***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (***GLU***) Ziemniaki 200 g (***S02***) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (***S02***)	Budyń waniliowy 150 ml (***MLE***)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica ani 50 g (***SOJ***) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,5** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 349,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sól [g] 4,5** **Sód [mg] 1 155,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 99,4** **WW [Por] 35**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone