

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-09 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,5 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 478,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 103,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 949,2 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 98,8
	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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 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] 1 992 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 878,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 45,1

2024-10-09 środa	Ł. Wątróbowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Ł. Wrzodowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 914,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 80
	Ł. Trzuskowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 103,7