

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-05 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,4 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 92,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 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, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,6 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 597,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 92,5
	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) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) 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] 1 865,7 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 074,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 41,9

2025-03-05 środa	Ł. Wątróbowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 574,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 92,6
	Ł. Wrzodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 574,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 92,6
	Ł. Trzustkowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 574,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 92,6
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 598,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 97,4