

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g Jabłko 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptyśowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka złota 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
2024-05-28 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)
2024-05-29 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
2024-05-30 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka bednarza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

		SUMA
2024-05-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 136,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2024-05-28 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 880,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2024-05-29 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024-05-30 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 154,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-31 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka cygańska 50 g Ogórek kiszony.. 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
2024-06-01 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos musztardowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy 150 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem z cebulką 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)
2024-06-02 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka bankietowa 50 g Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto jogurtowe 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka z brokuła, jajka i wędliny z majonezem 200 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

		SUMA
2024-05-31 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
2024-06-01 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 365,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2024-06-02 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1