

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-06-24 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 80 g Jabłko 150g 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ) Kasza bulgur 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 100g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 50 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-06-25 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Rukola 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-06-26 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron świderki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z kiebasą 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-06-27 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )

		SUMA
2024-06-24 poniedziałek	PODSTAWOWA	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,5                      Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,5                      Tłuszcz [g] 68,6                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5                      Węglowodany ogółem [g] 354,1                      suma cukrów prostych [g] 136,4                      Sól [g] 6,4                      Błonnik pokarmowy [g] 35,9</p>
2024-06-25 wtorek	PODSTAWOWA	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 186,3                      Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,1                      Tłuszcz [g] 69                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7                      Węglowodany ogółem [g] 303,4                      suma cukrów prostych [g] 80,5                      Sól [g] 6,5                      Błonnik pokarmowy [g] 33,4</p>
2024-06-26 środa	PODSTAWOWA	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 263,7                      Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1                      Tłuszcz [g] 73,6                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6                      Węglowodany ogółem [g] 298,4                      suma cukrów prostych [g] 95,7                      Sól [g] 5,9                      Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p>
2024-06-27 czwartek	PODSTAWOWA	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,9                      Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93                      Tłuszcz [g] 77,9                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8                      Węglowodany ogółem [g] 284,5                      suma cukrów prostych [g] 73,7                      Sól [g] 5                      Błonnik pokarmowy [g] 37,3</p>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-06-28 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 5 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Brzoskwinia 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka cygańska 50 g Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-06-29 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )
2024-06-30 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z pora z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Kalańior z wody 100 g 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokuła, jajka i wędliny z jogurtem naturalnym 2%tł. 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )

		SUMA
2024-06-28 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-06-29 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 521,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,1 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2024-06-30 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34