

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-06-03 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g Ryż biały na sypko 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Dyńa duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 15 g Południca sopocka 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-06-04 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab wiśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Kotlet pożarski (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Truskawki 100 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-06-05 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabelany śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kopytka 100 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Parówka z szynki 2 szt 140 g Kecup 20 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-06-06 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka złota 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-06-07 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 50 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 50 g Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-06-03 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 937,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2024-06-04 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2024-06-05 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 687,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2024-06-06 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 929,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
2024-06-07 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 113,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-06-08 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-06-09 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szyńka z piersi indyka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g	Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Szyńka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-06-08 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 625,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,4 Tłuszcz [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2024-06-09 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 930,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1