

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-09-16 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 150g 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Ryz 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 100g 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 Mix salat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
2024-09-17 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) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Sos bazylkowy 80 g (SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Morele 100g 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)
2024-09-18 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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 90 g Mix salat 10 g Cytryna 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 100g 3 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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
2024-09-19 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	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 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 Jabłko 150g 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) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)

		SUMA
2024-09-16 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 133,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2024-09-17 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024-09-18 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 454 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-09-19 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-09-20 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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 Roszponka 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 Brzoskwinia 150g 1 szt	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 Rzepa biała 90 g Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
2024-09-21 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 Mix салат 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) 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 bananowo malinowy 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z serem i truskawkami 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE)
2024-09-22 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 Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (JAJ) Ziemniaki 100 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kalafior 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z cieciorci i warzyw 80 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

		SUMA
2024-09-20 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2024-09-21 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2024-09-22 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 246,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7