

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 |
|-------------------------|------------|--|--|--|--|
| 2024-09-02 poniedziałek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 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) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Rukola 10 g | Kefir 200g 1 szt (MLE) |
| 2024-09-03 wtorek | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab wiśniowy 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 100g 2 szt | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) |
| 2024-09-04 środa | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) 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 pomidorami 80 g Papryka świeża 90 g Mix salát 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Brokuly 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 Nektarynka 130g 1 szt | Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Sok pomidorowy 200ml 1 szt |
| 2024-09-05 czwartek | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g | Zupa pejzanka z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g | Kefir 200g 1 szt (MLE) |

| | | SUMA |
|-------------------------|------------|--|
| 2024-09-02 poniedziałek | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 |
| 2024-09-03 wtorek | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 017,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| 2024-09-04 środa | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 |
| 2024-09-05 czwartek | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 284,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 |
|----------------------|------------|--|---|--|--|
| 2024-09-06 piątek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, 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) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) |
| 2024-09-07 sobota | PODSTAWOWA | Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka bukowa 50 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryz biały na sypko 100 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt | Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) |
| 2024-09-08 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kalańior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50g 1 Por | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 50 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Kefir 200g 1 szt (MLE) |

| | | SUMA |
|----------------------|------------|--|
| 2024-09-06 piątek | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 |
| 2024-09-07 sobota | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| 2024-09-08 niedziela | PODSTAWOWA | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 952,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |