

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-04-07 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Mix салат 10 g Ogórek kiszony 90 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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) Szynka złota 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-04-08 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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 drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Polędwiczki kurczaka panierowane 100g 3 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Cukinia duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 70g 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) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 987,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 248 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025-04-09 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) 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) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos boloğnese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron spaghetti 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 Banan 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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 636,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych [g] 106,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2025-04-10 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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 bednarza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielańy śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 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) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2025-04-11 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (MLE) 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Salata zielona 10 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 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) Paszтет z ciecioriki i warzyw 80 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 39
2025-04-12 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) 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) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Ryż biały 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 truskawkowy 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 459,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2025-04-13 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) 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 bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kalańor z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9