		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-01-11 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 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***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z kurczaka panierowany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 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***) Szynka krucha z pieca 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,6** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **suma cukrów prostych [g] 104** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 3 109**
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 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***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z kurczaka panierowany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 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***) Szynka krucha z pieca 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 69,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,9** **suma cukrów prostych [g] 91,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sód [mg] 3 041,2**
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek wiejski lekki 80 g (***MLE***) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka krucha z pieca 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 921,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych [g] 94,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 2 356,8**

2026-01-11 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek wiejski lekki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (***SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka krucha z pieca 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser mozarella light 50 g (***MLE***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Węglowodany ogółem [g] 250** **suma cukrów prostych [g] 55** **Błonnik pokarmowy [g] 40** **Sód [mg] 2 882,4**
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Burger buraczany 100 g (***JAJ***) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 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***) Pasztet z soczewicy i warzyw 80 g (***JAJ, SOJ, SEL***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **suma cukrów prostych [g] 99,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Sód [mg] 3 047,6**

2026-01-12 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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***) Pasta z makreli i twarogu 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Sos z pomidorów pelati 80 ml (***MLE***) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***SEL***) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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***) Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodany ogółem [g] 265,5** **suma cukrów prostych [g] 66,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 2 362,8**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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***) Pasta z makreli i twarogu 80 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g		Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Sos z pomidorów pelati 80 ml (***MLE***) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***SEL***) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	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***) Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 110,2** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodany ogółem [g] 265,4** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 2 362,7**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z makreli i twarogu 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Sos z pomidorów pelati 80 ml (***MLE***) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (***GLU***) Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sód [mg] 2 389,8**

2026-01-12 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z makreli i twarogu 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***GLU, SOJ***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,4** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 88,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Węglowodany ogółem [g] 287,1** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Błonnik pokarmowy [g] 45,5** **Sód [mg] 2 636,7**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z makreli i twarogu 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Tortilla z warzywami i serem tofu 2 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sos z pomidorów pelati 80 ml (***MLE***) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***SEL***) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 80 g (***SOJ***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 75,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 359,1** **suma cukrów prostych [g] 80,4** **Błonnik pokarmowy [g] 50,1** **Sód [mg] 2 091,1**

2026-01-13 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***)	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 029,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Węglowodany ogółem [g] 256,4** **suma cukrów prostych [g] 82** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Sód [mg] 2 794,5**
	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***) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	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***) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***)	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 809,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,4** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,9** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sód [mg] 3 130,1**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***)	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 895,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,6** **Tłuszcz [g] 57,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Węglowodany ogółem [g] 252,2** **suma cukrów prostych [g] 73,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sód [mg] 2 157,8**

2026-01-13 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***)	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser twarogowy w kawałku 50 g (***MLE***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 783,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Węglowodany ogółem [g] 256** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Sód [mg] 3 239,5**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Ser mozarella 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bigos z pieczarkami i soczewicą 300 g (***SEL***) Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***) Wędlina sojowa 50 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Węglowodany ogółem [g] 293,2** **suma cukrów prostych [g] 83,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sód [mg] 2 635,1**

2026-01-14 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sos tymiankowy 80 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***) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***)	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Węglowodany ogółem [g] 271** **suma cukrów prostych [g] 79,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sód [mg] 2 316,6**
	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***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	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***) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***)	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 271** **suma cukrów prostych [g] 79,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sód [mg] 2 316,6**
	ŁATWOSTRAWNA	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***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus truskawkowy 150 ml Sos tymiankowy 80 ml (***MLE***)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 028,9** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Węglowodany ogółem [g] 281** **suma cukrów prostych [g] 77,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Sód [mg] 2 263,9**

2026-01-14 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (***SOJ***)	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Szynka w siatce 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 072,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Węglowodany ogółem [g] 271,1** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **Sód [mg] 2 031,9**
	WEGETARIAŃSKA	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***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i cieciorką 200 g (***SOJ, SEL***) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	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***) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (***SOJ***)	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,3** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Sód [mg] 1 870,5**

2026-01-15 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***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 gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Krokiety z mięsem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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 zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90** **Tłuszcz [g] 96,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Węglowodany ogółem [g] 251,4** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sód [mg] 3 010,9**
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***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 gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Krokiety z mięsem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***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 zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90** **Tłuszcz [g] 96,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Węglowodany ogółem [g] 251,4** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sód [mg] 3 010,9**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***) Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 88,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 246** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Sód [mg] 2 427,5**

2026-01-15 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser mozarella light 40 g (***MLE***) Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 952,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77** **Tłuszcz [g] 80,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Węglowodany ogółem [g] 254,9** **suma cukrów prostych [g] 52** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **Sód [mg] 2 915,5**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***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 wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 65,9** **Tłuszcz [g] 87,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 79,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Sód [mg] 3 036,9**

2026-01-16 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą manna 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***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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***) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń 200 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 742** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115** **Tłuszcz [g] 118,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **suma cukrów prostych [g] 95,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Sód [mg] 2 029,2**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	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***) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 682,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 115,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Węglowodany ogółem [g] 296,3** **suma cukrów prostych [g] 77,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Sód [mg] 1 985,6**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Soczek owocowy 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 91,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Węglowodany ogółem [g] 268,9** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Sód [mg] 2 080**

2026-01-16 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym b/śmietany 400 ml (***SOJ, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Serek wiejski lekki 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 101,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Węglowodany ogółem [g] 257,1** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **Sód [mg] 2 269,1**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Ser żółty light 50 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 689,4** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,6** **Tłuszcz [g] 106,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Węglowodany ogółem [g] 317** **suma cukrów prostych [g] 78,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sód [mg] 2 228**

2026-01-17 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa 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***) Szynka rzeźnika 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kurczak po hawajsku 180 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sos jogurtowy 80 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 100,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 284,7** **suma cukrów prostych [g] 99,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 1 568,1**
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 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***) Szynka rzeźnika 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kurczak po hawajsku 180 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sos jogurtowy 80 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,5** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 100,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 284,6** **suma cukrów prostych [g] 99,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Sód [mg] 1 568,1**
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka rzeźnika 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kurczak w warzywach 180 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sos jogurtowy 80 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 101,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 283,7** **suma cukrów prostych [g] 96,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Sód [mg] 1 582,4**

2026-01-17 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka rzeźnika 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (***SEL***) Kurczak w warzywach 180 g (***SEL***) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (***JAJ, MLE, SEL***) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (***MLE***)	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (***SOJ***) Rzodkiewka 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 329,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 100,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 289,2** **suma cukrów prostych [g] 61,9** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Sód [mg] 1 567,5**
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa 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***) Pasztet sojowy 80 g (***SOJ, SEL, SEZ***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (***JAJ, SOJ, SEL***) Ryż biały na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sos jogurtowy 80 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 593,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,5** **Tłuszcz [g] 111,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **suma cukrów prostych [g] 98,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Sód [mg] 1 191,4**

2026-01-18 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 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***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Befsztyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 79,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **suma cukrów prostych [g] 89,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **Sód [mg] 3 079,9**
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 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***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Befsztyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 314,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116** **Tłuszcz [g] 79,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych [g] 87,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 3 095,9**
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 88,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sód [mg] 2 518,3**

2026-01-18 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***SOJ, SEL, GOR***) Pulpet wieprzowy 100 g (***JAJ***) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy pęczak z fasoli i bukietu warzyw 90 g (***GLU***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Hummus klasyczny 50 g (***SOJ***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 444,3** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,4** **Tłuszcz [g] 85,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,6** **suma cukrów prostych [g] 48,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47** **Sód [mg] 2 915,7**
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 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***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Bulion jarski z makaronem 400 ml (***GLU, SOJ, SEL***) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt (***SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekinskiej z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	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***) Wędlina sojowa 50 g Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 151,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,1** **Tłuszcz [g] 62,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **suma cukrów prostych [g] 101,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41** **Sód [mg] 2 638,3**

2026-01-19 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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***) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (***SEL***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,8** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 71** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,1** **suma cukrów prostych [g] 73,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Sód [mg] 1 994,2**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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***) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Chłopski garnek z wieprzowiną i kiełbasą 200 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	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***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,2** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Węglowodany ogółem [g] 297,8** **suma cukrów prostych [g] 73,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sód [mg] 2 162,5**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (***SEL***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7** **Tłuszcz [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Węglowodany ogółem [g] 301,9** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sód [mg] 2 066,3**

2026-01-19 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (***SEL***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963,6** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86** **Tłuszcz [g] 77,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodany ogółem [g] 245** **suma cukrów prostych [g] 53,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Sód [mg] 2 537,8**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Chłopski garnek z soczewicą 200 g (***SOJ, SEL***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (***SEL***) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 84** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,4** **suma cukrów prostych [g] 73,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Sód [mg] 1 919,5**

2026-01-20 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***)	Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	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 soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (***SOJ, SEL***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (***SEL***) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,3** **Tłuszcz [g] 83,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Węglowodany ogółem [g] 282** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sód [mg] 2 727,8**
	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***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***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 soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (***SOJ, SEL***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (***SEL***) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sód [mg] 2 727,8**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Bitka z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 921,7** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Węglowodany ogółem [g] 263,6** **suma cukrów prostych [g] 67,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Sód [mg] 2 407,8**

2026-01-20 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (***SOJ, SEL***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (***SEL***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser twarogowy w kawałku 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 50 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 014,2** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 75** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 264,3** **suma cukrów prostych [g] 51,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43,4** **Sód [mg] 2 556,1**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Kotlety sojowe panierowane 3 szt (***GLU, JAJ, SOJ, SEL***) Ziemniaki 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g (***SEL***) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Masło extra 82% 10 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (***SOJ, SEL***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (***SEL***) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,1** **Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,5** **Tłuszcz [g] 84,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Sód [mg] 2 545,6**

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierajace gluten ,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,