		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (***SEL***) Makaron spaghetti 100 g (***GLU, SOJ***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 268** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 240,4**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (***SEL***) Makaron spaghetti 100 g (***GLU, SOJ***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 68,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 276,9** **suma cukrów prostych [g] 53** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 247,4**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (***SEL***) Makaron spaghetti 100 g (***GLU, SOJ***) Kalafior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Węglowodany ogółem [g] 287,5** **suma cukrów prostych [g] 49,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 258,1**

2026-10-19 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (***SEL***) Makaron razowy 100 g (***SOJ***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella light 50 g (***MLE***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,4** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 79,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Węglowodany ogółem [g] 256,1** **suma cukrów prostych [g] 49,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44** **Węglowodany przyswajalne [g] 231,2**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Sos bolognese z ciecierzycą wegetariański 180 g (***SOJ, SEL***) Makaron spaghetti 100 g (***GLU, SOJ***) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Wędlina sojowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,3** **Białko ogółem [g] 90,9** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 305,3** **suma cukrów prostych [g] 56,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Węglowodany przyswajalne [g] 271,4**
2026-10-20 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpety z indyka 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z ryżu białego z makrelą i bukietu warzyw 150 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,4** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 239,3** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Węglowodany przyswajalne [g] 220,8**

2026-10-20 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpety z indyka 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***MLE***) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 68,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Węglowodany ogółem [g] 248,1** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Węglowodany przyswajalne [g] 227,8**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***GLU, SOJ***) Pulpety z indyka 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8** **Węglowodany ogółem [g] 261** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Węglowodany przyswajalne [g] 237,4**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomarańcza 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***GLU, SOJ***) Pulpety z indyka 100 g (***JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,1** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 63,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 234** **suma cukrów prostych [g] 34,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Węglowodany przyswajalne [g] 214,7**

2026-10-20 wtorek	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z dynią 80 g (***SOJ***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (***SOJ, SEL***) Placki ziemniaczane 2 szt Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***MLE***) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (***RYB***) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,7** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 79,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **suma cukrów prostych [g] 67,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 275,3**
2026-10-21 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z truskawkami 80 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Mandarynka 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (***MLE***)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,8** **Białko ogółem [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 74,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 270,3** **suma cukrów prostych [g] 83,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 241,7**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z truskawkami 80 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (***MLE***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,7** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **suma cukrów prostych [g] 83,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 248,6**

2026-10-21 środa	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z truskawkami 80 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,1** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 72,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9** **Węglowodany ogółem [g] 297** **suma cukrów prostych [g] 85,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 264,6**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (***SOJ***)	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,2** **Białko ogółem [g] 83,2** **Tłuszcz [g] 66,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9** **Węglowodany ogółem [g] 245,9** **suma cukrów prostych [g] 47,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46** **Węglowodany przyswajalne [g] 218,7**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z truskawkami 80 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z ciecierzycą 200 g (***SOJ, MLE***) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (***SOJ***)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,7** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,7** **suma cukrów prostych [g] 86,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 275,1**

2026-10-22 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Śliwki 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 77,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 228,6** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 204,5**
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt 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 dietetyczne 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 237,3** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 211,3**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL, GOR***) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ser twarogowy w kawałku 30 g (***MLE***) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 72,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4** **Węglowodany ogółem [g] 232,7** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 207,2**

2026-10-22 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Szynka pieczona 100 g Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,5** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 52,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13** **Węglowodany ogółem [g] 233,3** **suma cukrów prostych [g] 42,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 210,3**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z soi z suszonymi pomidorami 80 g 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 jesienna z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Śliwki 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 30 g (***MLE***) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,7** **Białko ogółem [g] 72,3** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3** **Węglowodany ogółem [g] 295** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Błonnik pokarmowy [g] 49,1** **Węglowodany przyswajalne [g] 255,4**
2026-10-23 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa krem z dyni zabielany śmietaną 12% tł. z grzankami 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,3** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 266,3** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **Węglowodany przyswajalne [g] 237,7**

2026-10-23 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z dyni zabielany śmietaną 12% tł. z grzankami 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Węglowodany przyswajalne [g] 244,6**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z dyni zabielany śmietaną 12% tł. z grzankami 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Węglowodany przyswajalne [g] 242,2**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Zupa krem z dyni z pestkami dyni b/śmietany 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasztet warzywny 50 g (***JAJ, SEL***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Węglowodany przyswajalne [g] 219,3**

2026-10-23 piątek	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z dyni zabielany śmietaną 12% tł. z grzankami 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,4** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 80,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 290,1** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 260,2**
2026-10-24 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 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 gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi ruskie 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 100,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Węglowodany ogółem [g] 256,6** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 232,2**
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 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 brązowy gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi ruskie 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 101,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1** **Węglowodany ogółem [g] 268,7** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Węglowodany przyswajalne [g] 239,7**
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (***SEL***) Kurczak w warzywach 180 g (***SEL***) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi ruskie 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 100,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 261** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 235,6**

2026-10-24 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Papryka świeża 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 gotowany na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (***JAJ, MLE, SEL***) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 ml (***MLE***) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (***SOJ***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,5** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Błonnik pokarmowy [g] 50,4** **Węglowodany przyswajalne [g] 259,6**
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z oliwkami 80 g (***SOJ***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Risotto z warzywami i serem tofu 200 g (***SOJ, SEL***) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi ruskie 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 94,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **suma cukrów prostych [g] 68,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 265,2**
2026-10-25 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (***MLE***)	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (***JAJ, RYB, SOJ, GOR***) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,8** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 79,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **suma cukrów prostych [g] 63,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Węglowodany przyswajalne [g] 247,4**

2026-10-25 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt 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***) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Marchewka Juniorka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (***JAJ, RYB, SOJ, GOR***) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,8** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 80,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 276,7** **suma cukrów prostych [g] 64** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 254,3**
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica miodowa 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 280,4** **suma cukrów prostych [g] 63,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Węglowodany przyswajalne [g] 258**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***SOJ, SEL, GOR***) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 130g 1 szt (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (***JAJ, RYB, SOJ, GOR***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica miodowa 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych [g] 47,9** **Błonnik pokarmowy [g] 51** **Węglowodany przyswajalne [g] 263,6**

2026-10-25 niedziela	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt 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 ciecierzycą 1 szt (***SOJ, SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Marchewka Juniorka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (***JAJ, RYB, SOJ, GOR***) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 73,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **suma cukrów prostych [g] 74,7** **Błonnik pokarmowy [g] 40** **Węglowodany przyswajalne [g] 279,2**
2026-10-26 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą szlachecką 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 25g 5 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,9** **Białko ogółem [g] 83** **Tłuszcz [g] 47,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1** **Węglowodany ogółem [g] 290,3** **suma cukrów prostych [g] 61,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 259,7**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą szlachecką 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,1** **Białko ogółem [g] 84,1** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14** **Węglowodany ogółem [g] 295,3** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 262,7**

2026-10-26 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Szynka pieczona 100 g Sos bazyliowy b/śmietany 80 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,2** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 41,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9** **Węglowodany ogółem [g] 252,8** **suma cukrów prostych [g] 73,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 226,3**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą szlachecką 300 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR***) Grahamka 90g 1 szt (***GLU***) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,5** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 43,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2** **Węglowodany ogółem [g] 280,7** **suma cukrów prostych [g] 41,7** **Błonnik pokarmowy [g] 52,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 247**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (***SEL***) Kajzerka 60g 1 szt (***GLU***) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (***MLE***) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,4** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4** **Węglowodany ogółem [g] 380,5** **suma cukrów prostych [g] 64,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 330,4**

2026-10-27 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 ml (***MLE***)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka gyros z majonezem 180 g (***JAJ, SOJ, GOR***)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,1** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 70,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 252,3** **suma cukrów prostych [g] 47,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Węglowodany przyswajalne [g] 228,5**
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***MLE***) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka gyros z majonezem 180 g (***JAJ, SOJ, GOR***)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,1** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 71,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 261** **suma cukrów prostych [g] 47,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Węglowodany przyswajalne [g] 235,4**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt 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***) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g (***MLE***)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,3** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 57,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 264,4** **suma cukrów prostych [g] 50,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 240,7**

2026-10-27 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt 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***) Pomarańcza 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g (***MLE***)	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,5** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 67,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 261,3** **suma cukrów prostych [g] 48,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48,4** **Węglowodany przyswajalne [g] 231,8**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (***SOJ, SEL***) Kotlet jajeczny 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos pietruszkowy 80 ml (***MLE***) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (***MLE***)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Sałatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 180 g (***SOJ, GOR***)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,9** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 98** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Węglowodany ogółem [g] 305,1** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 265,6**
2026-10-28 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos chrzanowy 80 ml (***MLE***)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,2** **Białko ogółem [g] 116,3** **Tłuszcz [g] 74,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 262,3** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 236,3**

2026-10-28 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sos chrzanowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7** **Białko ogółem [g] 117,1** **Tłuszcz [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 266,6** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Węglowodany przyswajalne [g] 239,7**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,3** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 67,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 262,6** **suma cukrów prostych [g] 52,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Węglowodany przyswajalne [g] 236,7**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,6** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 243,8** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 219,8**

2026-10-28 środa	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz warzywny z tofu 180 g (***SOJ, SEL***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (***SOJ, SEL***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,7** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 86,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 319,2** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 275**
2026-10-29 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864** **Białko ogółem [g] 78,3** **Tłuszcz [g] 62** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Węglowodany ogółem [g] 229,8** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 208,3**
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,2** **Białko ogółem [g] 77,9** **Tłuszcz [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 247,9** **suma cukrów prostych [g] 62,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 223,4**
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (***SEL***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,7** **Białko ogółem [g] 82,5** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Węglowodany przyswajalne [g] 253,8**

2026-10-29 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Zupa pejzanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 754,3** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 216,1** **suma cukrów prostych [g] 41,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 195,7**
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z cieciorki z warzywami i słonecznikiem 80 g (***SOJ, SEL***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Tortilla z warzywami i soczewicą 2 szt (***GLU, SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,8** **Białko ogółem [g] 76,2** **Tłuszcz [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Węglowodany przyswajalne [g] 280,6**
2026-10-30 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Śliwki 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 73,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 246,4** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Węglowodany przyswajalne [g] 220,4**

2026-10-30 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 255,2** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 227,2**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,2** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,6** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Węglowodany przyswajalne [g] 223,9**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella light 40 g (***MLE***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9** **Białko ogółem [g] 110,4** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **Węglowodany ogółem [g] 220,4** **suma cukrów prostych [g] 41,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 199,4**

2026-10-30 piątek	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (***JAJ, MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (***SEL***) Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Węglowodany ogółem [g] 255,2** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 227,2**
2026-10-31 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (***MLE***)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,7** **Białko ogółem [g] 101,4** **Tłuszcz [g] 60** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,8** **suma cukrów prostych [g] 79,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Węglowodany przyswajalne [g] 238,9**
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Brokuły gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (***MLE***)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,3** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 265,9** **suma cukrów prostych [g] 77,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 239,7**
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL, GOR***) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (***MLE***)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,6** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Węglowodany ogółem [g] 266,8** **suma cukrów prostych [g] 75,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 239,9**

2026-10-31 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (***SEL***) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna 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***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,7** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 63,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8** **Węglowodany ogółem [g] 267** **suma cukrów prostych [g] 57,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Węglowodany przyswajalne [g] 237,6**
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g (***SOJ***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany śmietaną 12%tł. 400 ml (***MLE, SEL, GOR***) Ratatouille z cieciorką 180 g (***SOJ***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Brokuły gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (***MLE***)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,9** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych [g] 80,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Węglowodany przyswajalne [g] 248,6**

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,