		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-11-01 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 260** **suma cukrów prostych [g] 66,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sód [mg] 2 012**
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 65,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 268,8** **suma cukrów prostych [g] 67** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sód [mg] 2 072**
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400 ml (***GLU, SOJ, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,7** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Węglowodany ogółem [g] 255,4** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sód [mg] 1 925,9**

2026-11-01 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***SOJ, MLE, SEL***) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g (***MLE***) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z kaszy pęczak z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Masło extra 82% 5 g (***MLE***) Ser twarogowy w kawałku 50 g (***MLE***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,6** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **Węglowodany ogółem [g] 249,1** **suma cukrów prostych [g] 53,1** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Sód [mg] 1 938,8**
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (***MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Kotlet jajeczny 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Wędlina sojowa 50 g Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 76** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Węglowodany ogółem [g] 275,3** **suma cukrów prostych [g] 70,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Sód [mg] 1 941,1**
2026-11-02 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasztet pieczony drobiowy 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***)	Śliwki 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 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 papryką i siemieniem lnianym 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,8** **Białko ogółem [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 57,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Węglowodany ogółem [g] 235,4** **suma cukrów prostych [g] 51,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sód [mg] 1 231,7**

2026-11-02 poniedziałek	PODSTAWOWA	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasztet pieczony drobiowy 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***)		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 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 twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8** **Białko ogółem [g] 76,8** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5** **Węglowodany ogółem [g] 244,2** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Sód [mg] 1 291,7**
	ŁATWOSTRAWNA	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasztet pieczony drobiowy 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***)		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (***SEL***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6** **Białko ogółem [g] 80** **Tłuszcz [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15** **Węglowodany ogółem [g] 250,1** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sód [mg] 1 248**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasztet pieczony drobiowy 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (***SEL***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 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 papryką i siemieniem lnianym 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,5** **Białko ogółem [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2** **Węglowodany ogółem [g] 226,2** **suma cukrów prostych [g] 38,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Sód [mg] 1 348,6**

2026-11-02 poniedziałek	WEGETARIAŃSKA	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 Pasztet z soczewicy i warzyw 80 g (***JAJ, SOJ, SEL***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***)		Zupa z fasolki szparagowej zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SOJ***) Ryż biały gotowany na sypko 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 twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,4** **Białko ogółem [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8** **Węglowodany ogółem [g] 292,6** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sód [mg] 1 461,7**
2026-11-03 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 Pasta jajeczna z makrelą 80 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (***MLE***)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Szynka pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,2** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **Węglowodany ogółem [g] 224,9** **suma cukrów prostych [g] 58** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sód [mg] 2 181,2**
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Szynka pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,4** **Białko ogółem [g] 98,5** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 227,3** **suma cukrów prostych [g] 54,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sód [mg] 2 029,8**

2026-11-03 wtorek	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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (***MLE***) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,3** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Węglowodany ogółem [g] 228,2** **suma cukrów prostych [g] 52,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sód [mg] 1 943,8**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella light 50 g (***MLE***) Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,2** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 69,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 213,3** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Sód [mg] 2 154,7**
	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 tuńczyka z jajkiem 80 g (***JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z soczewicą 200 g (***SOJ, MLE***) Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń 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 Ser toffu 50 g (***SOJ***) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,4** **Białko ogółem [g] 86,5** **Tłuszcz [g] 65,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8** **Węglowodany ogółem [g] 262,8** **suma cukrów prostych [g] 56,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Sód [mg] 1 427,9**

2026-11-04 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 20 g (***GLU***) Chleb razowy 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Gruszka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (***SEL***) Makaron kokardki 100 g (***GLU, SOJ***) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Kompot b/c 300 ml	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (***MLE***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,3** **Białko ogółem [g] 74,1** **Tłuszcz [g] 45,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8** **Węglowodany ogółem [g] 283** **suma cukrów prostych [g] 85,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Sód [mg] 1 300,5**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (***SEL***) Makaron kokardki 100 g (***GLU, SOJ***) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,7** **Białko ogółem [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 45,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych [g] 83,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Sód [mg] 1 328,8**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (***SEL***) Makaron kokardki 100 g (***GLU, SOJ***) Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,1** **Białko ogółem [g] 76,6** **Tłuszcz [g] 40,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1** **Węglowodany ogółem [g] 284,5** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Sód [mg] 1 377,7**

2026-11-04 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (***SEL***) Makaron razowy 100 g (***SOJ***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 200 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Kompot b/c 300 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 30 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,5** **Białko ogółem [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 54** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **suma cukrów prostych [g] 80,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Sód [mg] 1 175,4**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Makaron kokardki z pomidorami i toffu 200 g (***GLU, SOJ, SEL***) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4** **Białko ogółem [g] 72,1** **Tłuszcz [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **suma cukrów prostych [g] 85,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Sód [mg] 1 175,9**
2026-11-05 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 zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw zabielany śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***MLE***) 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 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,4** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Węglowodany ogółem [g] 272,9** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Sód [mg] 2 129,1**

2026-11-05 czwartek	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 zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z białych warzyw zabielany śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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 Pasta z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,4** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **suma cukrów prostych [g] 67,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Sód [mg] 2 189,1**
	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 zielonogórska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym b/śmietany 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,1** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 273,9** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sód [mg] 2 319,7**
	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***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Śliwki 150 g	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni b/śmietany 400 ml (***SEL***) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (***GLU***) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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 Pasta z fasoli 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (***RYB, MLE, ORZ***) Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,5** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6** **Węglowodany ogółem [g] 257,9** **suma cukrów prostych [g] 50,8** **Błonnik pokarmowy [g] 48,9** **Sód [mg] 2 115**

2026-11-05 czwartek	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 Pasztet z cieciorki i warzyw 80 g (***JAJ, SOJ, SEL***) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krem z białych warzyw zabielany śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (***GLU, SOJ, SEL***) Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (***MLE***) 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 Pasta z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,5** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 90,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **suma cukrów prostych [g] 70,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **Sód [mg] 2 144,3**
2026-11-06 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty i buraków 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 76** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 247,2** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Sód [mg] 1 568,3**
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty i buraków 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,1** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 76,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 256,2** **suma cukrów prostych [g] 56,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sód [mg] 1 628,3**
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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		Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) 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 wiejski lekki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 68,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 247,2** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sód [mg] 1 617**

2026-11-06 piątek	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 ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Gruszka 150 g	Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Ryba morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty i buraków 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 wiejski lekki 80 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Rzodkiewka 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,1** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 67,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Węglowodany ogółem [g] 210,2** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Sód [mg] 1 651,7**
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 30 g (***GLU***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabielany śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty i buraków 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 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,1** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 76,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 256,2** **suma cukrów prostych [g] 56,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Sód [mg] 1 628,3**
2026-11-07 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml (***MLE***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 68,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 233,9** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sód [mg] 2 018,3**

2026-11-07 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 150 ml (***MLE***)	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***)	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,5** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 67,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 228,5** **suma cukrów prostych [g] 62,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sód [mg] 1 995,5**
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 150 ml (***MLE***)	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU, JAJ***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***)	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,3** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 240,8** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Sód [mg] 2 452,2**
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (***SEL***) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (***JAJ***) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Sos pomidorowy 80 ml (***MLE***)	Chleb razowy 100 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (***JAJ, MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,9** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 67,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Węglowodany ogółem [g] 210,4** **suma cukrów prostych [g] 35,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Sód [mg] 2 227,4**

2026-11-07 sobota	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 20 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (***MLE***) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (***MLE, SEL***) Gulasz warzywny z fasolą 180 g (***SEL***) Placki ziemniaczane 3 szt Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 150 ml (***MLE***)	Chleb baltonowski 50 g (***GLU***) Bułka wrocławska 30 g (***GLU, JAJ***) Chleb razowy 20 g (***GLU***) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE***) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (***JAJ, SOJ, GOR***)	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 88,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Węglowodany ogółem [g] 276,9** **suma cukrów prostych [g] 74,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **Sód [mg] 1 687,4**

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,