

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 415,5 Blonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 975,9 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 024,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 67,9
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 928,4 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 410,7 Blonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 35,5
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 60,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 953,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 61,8

2025-07-07 poniedziałek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 000,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 000,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata maslowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 024,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 70,1
2025-07-08 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata maslowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 192,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 79,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 79,7

2025-07-08 wtorek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/saleta) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 230,5 Blonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 54,1
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 312,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 99,6

2025-07-09 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 857,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 106,8
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 581,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 852,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 49,8
	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 101,8
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 101,8

2025-07-09 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 559,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 101,8
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 111,8
2025-07-10 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowaną - wędliana 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 67,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowaną - wędliana 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 076,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,1

2025-07-10 czwartek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 832,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 177,2 Blonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,8
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 59
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 097,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 69,1

2025-07-11 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 056,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 63,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,4 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 041,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 71,3
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,5 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 384,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 40,6
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,2

2025-07-11 piątek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,2
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 66,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 96,2
2025-07-12 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 77,5
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,4 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 087,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 75,2

2025-07-12 sobota

Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 602,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,3
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata maslowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 066,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 70,3
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata maslowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 066,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 70,3
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata maslowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 066,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 70,3
Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata maslowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 087,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 75,2

2025-07-13 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 85,6
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,1 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 090,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 81,4
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/saleta) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 265 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76
	Ł. Wzrostowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76

2025-07-13 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 154,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 101,3
2025-07-14 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 911,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 78,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 633,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,4
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 908 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 50,7

2025-07-14 poniedziałek

2025-07-15 wtorek

Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 633,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,6
Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/maki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 95,7

2025-07-15 wtorek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 798 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 1 025,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 93
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 805,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 587,5 Blonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 41,2
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 1 002,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 1 002,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żółdków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 1 002,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6

2025-07-15 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 026,8 Łonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 104,2
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 421,6 Łonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 104,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,9 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 144,3 Łonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 98,9
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 821,8 Łonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 40,9

2025-07-16 środa	Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 121 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 93,5
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 120,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 75,1
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 121 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 93,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 145,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 103,8
2025-07-17 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,5 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 738,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,7

2025-07-17 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 263 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 236,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 66
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 446,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 63,5
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,8
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,8
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,8

2025-07-17 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biskvoty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,8 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 798,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 150 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Herbata z cukrem 250 ml Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,4 Białko ogółem [g] 54,6 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 996,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 72,3
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821,8 Białko ogółem [g] 61,7 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 39,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5

2025-07-18 piątek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierka 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M. 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,3 Białko ogółem [g] 56,7 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 059,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 84,5
2025-07-19 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,2 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 025 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 71,1

2025-07-19 sobota

Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 874,1 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 496,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 54,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 003,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,2
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 003,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,2
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 003,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 66,2
Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 025 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 71,1

2025-07-20 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 556,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 94,1
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 300 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 379,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 93,6
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g jarzynka gotowana 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,5 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 583,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 45,3
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 88,4
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 88,4

2025-07-20 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,3 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 88,4
	Ł. Dziecica	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 380,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 107