

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-21 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot ogórek kwaszony herbata czarna		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Łatwostrawna (II)	bulka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew sałata ser topiony (MLE) herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot herbata czarna		bulka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żołą (IV)	bulka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka jabłko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) ser topiony (MLE)		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot herbata czarna		bulka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Z ogra łatwo przysw węgli (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	jabłko	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot herbata czarna	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3

2024-12-21 sobota	Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE)		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot ogórek kwaszony herbata czarna		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) ser topiony (MLE)		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot herbata czarna		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jabłko	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot ogórek kwaszony herbata czarna	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) ogonówka rzodkiew sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jabłko	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka kompot ogórek kwaszony herbata czarna	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 553,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 220,4 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2024-12-22 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kiebasa szynkowa kapusta pekińska sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		ogórkowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 316,1 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2024-12-22 niedziela	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwostrawna z ogr subst. pobudz. wydzi. soku żółą (IV)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna	wafle	ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		ogórkowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2024-12-22 niedziela	Łatwostrawna C2	bulka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot		bulka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	wafle	ogórkowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gulasz wieprzowy (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bulka wroclawska (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa szynkowa kapusta pekińska sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	wafle	ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka wieprzowa gotowana (GLU) kasza jęczmienna na sypko (GLU) buraki gotowane kompot	bulka wroclawska (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	bulka wroclawska (GLU) masło śmietankowe (MLE) Parówka drobiowa jabłko herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 769,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 233,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
2024-12-23 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) herbata czarna ryż na mleku (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE)		fasolowa z suchej fasoli (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotle mielony (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor	herbata czarna jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,4 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna (II)	bulka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) herbata czarna ryż na mleku (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE)		grycikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bulka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor	herbata czarna jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 222,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2024-12-23, poniedziałek	Łatwostrawna z ogr subst. pobudz. wydzi. soku żołą (IV)							<p>bułka wrocławska (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny</p> <p>pastą z sera białego i ryby (MLE)</p> <p>herbata czarna</p> <p>ryż na mleku (MLE)</p> <p>pastą z sera białego i ryby (MLE)</p> <p>pastą z sera białego i ryby (MLE)</p> <p>pastą z sera białego i ryby (MLE)</p>		<p>grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane</p> <p>buraki gotowane</p> <p>kompot</p>			<p>bułka wrocławska (GLU)</p> <p>mix tłuszczowy roślinny</p> <p>pieprzowa z indyka</p> <p>Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)</p> <p>herbata czarna</p>	<p>jogurt naturalny (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,6</p> <p>Białko ogółem [g] 153</p> <p>Tłuszcz [g] 66,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 259</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,1</p> <p>Sól [g] 6,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,5</p>
	Z ogira łatwo przysw. węgl (CUKRYCOWA)	chleb razowy (GLU)	chrupki kukurydziane	grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chleb razowy (GLU)	chleb razowy (GLU)	herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,4</p> <p>Białko ogółem [g] 144,1</p> <p>Tłuszcz [g] 88,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 326,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40,1</p> <p>Sól [g] 9,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 44,4</p>						
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU)		fasolowa z suchej fasoli (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)		pieczywo mieszane (GLU)	herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,9</p> <p>Białko ogółem [g] 147</p> <p>Tłuszcz [g] 95,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 317,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 59,8</p> <p>Sól [g] 8,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</p>						
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU)		grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)		bułka wrocławska (GLU)	herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,1</p> <p>Białko ogółem [g] 144,8</p> <p>Tłuszcz [g] 88,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 252</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58</p> <p>Sól [g] 6,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,9</p>						

2024-12-23 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) herbata czarna ryż na mleku (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE)	chrupki kukurydziane	fasolowa z suchej fasoli (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet mielony (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa krakowska pomidor Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	herbata czarna jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,3 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) herbata czarna ryż na mleku (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE) pasta z sera białego i ryby (MLE)	chrupki kukurydziane	grysiowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa krakowska pomidor Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	herbata czarna jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,4 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 208 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2024-12-24 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jablko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,4 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jablko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024-12-24 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36
Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle	jarzynowa I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser żółty (MLE)	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,4
Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jabłko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,4 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jabłko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

2024-12-24 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jablko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 305 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ) ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		jarzynowa I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) makaron z serem (GLU, MLE) jablko		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) śledzie w oleju surówka z kapusty kwaszonej herbata czarna		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2024-12-25 środa	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 220,2 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 21

2024-12-25 środa

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jablko parzone ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna	jablko	pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rzodkiew herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Łatwostrawna C2	bułka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot		bułka wroclawska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony (MLE) rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

2024-12-25 środa	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa krakowska rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa pomidor sałata ciasto drożdżowe (GLU) płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	jabłko	pomidorowa z ryżem I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kielbasa krakowska rzodkiew herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 691,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
2024-12-26 czwartek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe (GLU) sałata herbata czarna makaron na mleku (GLU, MLE)		barszcz biały I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty (JAJ, GOR) kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jajko gotowane (JAJ) jabłko parzone herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe (GLU) sałata herbata czarna makaron na mleku (GLU, MLE)		barszcz biały I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jajko gotowane (JAJ) jabłko parzone herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 827,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

2024-12-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku zółą (IV)		ziemniaczana ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Kasza jęczmienna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> ) jablko parzone herbata czarna	jogurt naturalny ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny Ser biały ( <b>MLE</b> )	chleb razowy ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jajko gotowane ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone herbata czarna	jogurt naturalny ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	Podstawowa C1	pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe ( <b>GLU</b> ) sałata herbata czarna makaron na mleku ( <b>GLU, MLE</b> )	barszcz biały I. ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) kottlet z piersi indyka ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty ( <b>JAJ, GOR</b> ) kompot		pieczywo mieszane ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jajko gotowane ( <b>JAJ</b> ) herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Łatwostrawna C2	bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe ( <b>GLU</b> ) sałata herbata czarna makaron na mleku ( <b>GLU, MLE</b> )		barszcz biały I. ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ) bitka z piersi indyka gotowana ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jajko gotowane ( <b>JAJ</b> ) jablko parzone herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny ( <b>MLE</b> )

2024-12-26 czwartek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe (GLU) sałata herbata czarna makaron na mleku (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty (JAJ, GOR) kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa jajko gotowane (JAJ) herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) ogonówka ogórek kwaszony ciasto drożdżowe (GLU) sałata herbata czarna makaron na mleku (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane	barszcz biały I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z białej kapusty (JAJ, GOR) kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa jajko gotowane (JAJ) herbata czarna Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2024-12-27 piątek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE) dżem herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE) dżem herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 227 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

2024-12-27 piątek	Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna		krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE) herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Z ogira łatwo przysw węgi (CUKRZYCOWA)	wafle	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) herbata czarna	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE) herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 47,4	
	Podstawowa C1		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE) dżem herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31	
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka z kapusty kwaszonej kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE) dżem herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1	

2024-12-27 piątek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	budyń na mleku (MLE)	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba smażona (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE) herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasta z jajek (JAJ, GOR) pomidor sałata Platki owsiane na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	budyń na mleku (MLE)	krupnik (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) ryba gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane sos warzywny (GLU, SEL) kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE) herbata czarna Zacierki na mleku (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 711,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 217 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
2024-12-28 sobota	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kiełbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki (GLU, JAJ) makaron gotowany (GLU) surówka z marchwi i jabłka		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kiełbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) makaron gotowany (GLU) surówka z marchwi i jabłka		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

2024-12-28 sobota	Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki jablko parzone herbata czarna ryż na mleku (MLE)		barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) makaron gotowany (GLU) marchewka gotowana		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka kasza manna na mleku (GLU, MLE) herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chrupki kukurydziane	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,9	
	Podstawowa C1		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6	
	Łatwostrawna C2		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka z marchwi i jabłka		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	

2024-12-28 sobota	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiełbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) klopsiki (GLU, JAJ) makaron gotowany (GLU) surówka z marchwi i jabłka	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiełbasa krakowska rzodkiew sałata herbata czarna ryż na mleku (MLE)	chrupki kukurydziane	barszcz czerwony I. (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) pulpety w sosie własnym (GLU, JAJ) makaron gotowany (GLU) surówka z marchwi i jabłka	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) ser topiony (MLE) kapusta pekińska herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 227 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2024-12-29 niedziela	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kiełbasa krakowska miód pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kiełbasa krakowska miód pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 756,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 235,1 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

2024-12-29, niedziela

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jablko parzone herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
Z ogira łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	wafle ryżowe	zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska miód pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska miód pomidor sałata herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)		zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 262,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2024-12-29 niedziela	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiebasa krakowska pomidor sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE)	wafle ryżowe	zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Kotlet schabowy (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiebasa krakowska pomidor sałata herbata czarna Platki owsiane na mleku (GLU, MLE)	wafle ryżowe	zacierkowa (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ) Schab gotowany (GLU) Ziemniaki gotowane buraki gotowane kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) pasztecik drobiowy ogórek kwaszony Kasza jęczmienna na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 639,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 202,7 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 17
2024-12-30 poniedziałek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,2 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 220 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

2024-12-30 poniedziałek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz wydzi soku żółą (IV)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa jabłko parzone herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		ryżanka (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane marchewka gotowana kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka makaron na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 760,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
Z ogra łatwo przysw węgl (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny Ser biały (MLE)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 49
Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

2024-12-30 poniedziałek	Podstawowa P1 (IV -DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kotlet z piersi indyka (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) szynka bankietowa rzodkiew sałata herbata czarna kasza manna na mleku (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane	pomidorowa z ryżem (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bitka z piersi indyka gotowana (GLU) Ziemniaki gotowane surówka wielowarzynna z olejem (SEL) kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) Ser biały (MLE)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) Parówka drobiowa jabłko makaron na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 490,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 200,7 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2024-12-31 wtorek	Podstawowa (I)	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony (MLE) pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)		grycikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki (GLU, MLE) sos pomidorowy (GLU) Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Łatwostrawna (II)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska ser topiony (MLE) pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)		grycikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 559,7 Białko ogółem [g] 61,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 191,2 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2024-12-31 wtorek

Łatwostrawna z ogr subst pobudz soku żółą (IV)	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny pieprzowa z indyka jabłko parzone herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)		grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache miesno-warzywne (GLU, SEL) buraki gotowane Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny szynka bankietowa herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Z ogira łatwo przysw węgi (CUKRZYCOWA)	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna ziemniaczana (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ)	jabłko	grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache miesno-warzywne (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny indyk z pasieki	chleb razowy (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 54,6
Podstawowa C1	pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)		grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki (GLU, MLE) sos pomidorowy (GLU) Ziemniaki gotowane kompot		pieczywo mieszane (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
Łatwostrawna C2	bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny kielbasa krakowska pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)		grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache miesno-warzywne (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot		bułka wrocławska (GLU) mix tłuszczowy roślinny jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2024-12-31 wtorek	Podstawowa P1 (IV - DZI)	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiełbasa krakowska ser topiony (MLE) pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)	jabłko	grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) gołąbki (GLU, MLE) sos pomidorowy (GLU) Ziemniaki gotowane kompot	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) indyk z pasieki	pieczywo mieszane (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 267,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwostrawna P2 (III - DZI)	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) kiełbasa krakowska ser topiony (MLE) pomidor sałata herbata czarna płatki jęczmiennne na mleku (GLU, MLE)	jabłko	grysikowa (GLU, SOJ, SEL, GOR, SEZ) hache mięso-warzywne (GLU, SEL) surówka z kapusty kwaszonej Ziemniaki gotowane kompot	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) indyk z pasieki	bułka wrocławska (GLU) masło śmietankowe (MLE) jajko gotowane (JAJ) kapusta pekińska herbata czarna Płatki owsiane na mleku (GLU, MLE)	jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 211,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

**Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,