

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-09 05_K_MSWIA GDAŃSK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 400 g (GLU, JAJ, MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 49,7
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g (GLU, JAJ, MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 49,2
	G. Cukrzycowa/Bogatorzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 400 g (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 43,6
2025-01-28 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z młodej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (GLU) Kasza kuskus 200 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54,8

2025-01-28 wtorek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 200 g (GLU) Udziec z indyka b/kości b/s na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Jabłko gotowane 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 57,9
	G. Cukrzycowa/Bogatorzstkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Bigos z młodej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (GLU) Kasza kuskus 200 g (GLU) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Pomarańcza 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 36,2
2025-01-29 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 55
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200 g Dyńia duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 54,9

2025-01-29 środa	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	Zupa owocowa z brązowym makaronem b/c 300 ml (GLU, MCK) Ziemniaki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200 g Dyńia duszona 100 g (GLU) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy 80 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 47,1
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Szyńka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 250 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 35,9
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g Szyńka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 40,8
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Szyńka dębowa wieprzowa 30 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Melon żółty 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 238,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 24,8

2025-01-31 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 62
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 62,5
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU, SEL) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
2025-02-01 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 80 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 44,5

2025-02-01 sobota	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza kuskus 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,3
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkłowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica hani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza bulgur 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 27,2
2025-02-02 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 56,6
	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 45,2

2025-02-02 niedziela	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Udka pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 264 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 40,5
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 90 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 48,8
2025-02-03 poniedziałek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kurczak z warzywami po chińsku 180 g (GLU, SEL) Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 57,6	
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 90 g	Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 37,3

2025-02-04 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 39,9
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem (bez kalafiora i brokuła) 300 g (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 40,1
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 33,9
2025-02-05 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 67,6

2025-02-05 środa	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 71,6
	G. Cukrzycowa/Bogatoręsktowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 80 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 279 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-02-06 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek bez zawijania z kapustą 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Kalańfior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Pomarańcza 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 60,2
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek bez zawijania z kapustą 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 82,3

2025-02-06 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gołąbek bez zawijania z kapustą 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Kalańior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100 g	Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 54,2
	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, SO2) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 100 (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 61,7
	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Salata masłowa 20 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 64,5
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopočka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 100 (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 43,7

2025-02-08 sobota	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ, GÓR) Majonez 15 g (JAJ, GÓR) Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 42,2
	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Poędwica ani drobiowa 30 g (SOJ)	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 36,5
2025-02-09 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 51

2025-02-09 niedziela	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 51,7
	G. Cukrzycowa/Bogatoręsztkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, SEL, MCK) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 35,1