Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-01 sobota	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Pasta z czerwonej fasoli 30 g Papryka 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Dynia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Dynia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Dynia pieczona z ziołami 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Pasta z czerwonej fasoli 30 g Papryka 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Roszponka 10 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Pasta z czerwonej fasoli 30 g Papryka 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa zmiksowana 100 g (***GLU, SOJ***) Dynia pieczona z ziołami zmiksowana 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Płatki i otręby pszenne na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica miodowa drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 15 g (***MLE***) Dynia pieczona z ziołami 30 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
II Ś	Jabłko (150g) 1 szt	Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Kefir naturalny 200 ml (***MLE***) Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt		Jabłko pieczone (150g) 1 szt	Jabłko (150g) 1 szt	Puree bananowe 100 g	Mus jabłkowy 100 g	Jabłko pieczone (150g) 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***SEL***) Kapusta gotowana z mięsem wieprzowym 150 g Makaron pszenny świderki 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***SEL***) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150 g (***GLU, SEL***) Makaron pszenny świderki 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***SEL***) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150 g (***GLU, SEL***) Makaron razowy świderki 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***SEL***) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150 g (***GLU, SEL***) Makaron pszenny świderki 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Zupa ziemniaczana 400 ml (***GLU, SEL***) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 g (***SEL***) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150 g (***GLU, SEL***) Makaron pszenny świderki 100 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Kisiel 200 g		
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska sucha 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab pieczony 50 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab pieczony 50 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab pieczony 50 g (***SOJ***) Białko jaja gotowanego 1 szt (***JAJ***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Schab pieczony 50 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab pieczony 50 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Schab pieczony 30 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Schab pieczony zmiksowany 100 g (***SOJ***) Mus jabłkowy 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab pieczony 25 g (***SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor bez skóry 25 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Pn	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***MLE***)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)				Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (***SOJ***)	Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***MLE***)		
	Wartość en. [kcal]: 2235.11 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasyc.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;	Wartość en. [kcal]: 2263.47 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasyc.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; suma cukrów prostych: 86.22 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2251.07 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasyc.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; suma cukrów prostych: 84.14 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2065.05 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasyc.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; suma cukrów prostych: 75.14 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2009.91 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasyc.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 266.68 g; suma cukrów prostych: 40.30 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g;	Wartość en. [kcal]: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasyc.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; suma cukrów prostych: 75.86 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g;	Wartość en. [kcal]: 1988.99 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasyc.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g; suma cukrów prostych: 55.06 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g;	Wartość en. [kcal]: 2041.51 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 116.09 g; Kw. tł. nasyc.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 138.90 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Sól: 1.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2369.78 kcal; Białko ogółem: 142.08 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasyc.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g; suma cukrów prostych: 115.89 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g;	Wartość en. [kcal]: 1553.25 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasyc.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 194.88 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Sól: 2.83 g; Błonnik pokarmowy: 12.07 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Sałata (2 liście) 20 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Pomidor 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU, SEL***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Dżem truskawkowy 25 g Papryka 50 g Sałata (2 liście) 20 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Makaron na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 40 g Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 25 g Pomidor bez skóry 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Banan (120g) 1 szt				Pomarańcza 1 szt	Banan (120g) 1 szt		Mus jabłkowy 100 g		Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml				Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa ziemniaczana, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 90 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Sok owocowo-warzywny 100 ml		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60 g (***SOJ, SEL***) Puree z marchwi i selera z olejem 50 g (***SEL***) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 30 g (***SOJ, SEL***) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80 g (***JAJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Wafle ryżowe 3 szt		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)	Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (***SOJ***)	Sok marchwiowy 200 g	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	Wafle ryżowe 3 szt
		Wartość en. [kcal]: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasyc.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; suma cukrów prostych: 85.65 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasyc.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; suma cukrów prostych: 82.64 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2297.14 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasyc.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; suma cukrów prostych: 91.74 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g;	Wartość en. [kcal]: 2247.99 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasyc.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g;	Wartość en. [kcal]: 2105.23 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasyc.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.85 g;	Wartość en. [kcal]: 2320.54 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasyc.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; suma cukrów prostych: 85.44 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasyc.: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;	Wartość en. [kcal]: 1878.03 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasyc.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 145.24 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Sól: 1.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2187.09 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasyc.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; suma cukrów prostych: 85.37 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g;	Wartość en. [kcal]: 1479.55 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasyc.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; suma cukrów prostych: 74.14 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (***SEL***) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 50 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 50 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Białko jaja gotowanego 1 szt (***JAJ***) Schab benedyktyński 50 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (***SEL***) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 50 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (***SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 50 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ***) Cukinia pieczona zmiksowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki ryżowe na mleku 200 g (***MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 25 g (***SOJ***) Cukinia pieczona 30 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Kisiel 150 g		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)	Kisiel 150 g	Kisiel b/c 200 g	Kisiel 150 g		Kisiel 200 g	Kisiel 150 g	
	Obiad	Zupa selerowa z kaszą kuskus 350 ml (***GLU, SEL***) Klopsik wieprzowy 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus 350 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa selerowa z kaszą kuskus 350 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus 350 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus 350 ml (***GLU, SEL***) Klopsik wieprzowy 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Zupa selerowa z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 90 g (***GLU, JAJ, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa selerowa z kaszą kuskus 200 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka 50 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (***GLU***)			Puree bananowe 60 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana z warzywami 100 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Surówka z selera z natką pietruszki 30 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)			Wafle ryżowe 3 szt	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (***SOJ***)		Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	
		Wartość en. [kcal]: 1822.40 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasyc.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g;	Wartość en. [kcal]: 1872.20 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasyc.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 265.27 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;	Wartość en. [kcal]: 2014.35 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasyc.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 272.71 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;	Wartość en. [kcal]: 1872.50 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasyc.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 286.84 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;	Wartość en. [kcal]: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasyc.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.90 g;	Wartość en. [kcal]: 1962.85 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasyc.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 20.76 g;	Wartość en. [kcal]: 1963.26 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasyc.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; suma cukrów prostych: 51.08 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g;	Wartość en. [kcal]: 1352.75 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasyc.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 107.97 g; suma cukrów prostych: 31.58 g; Sól: 1.35 g; Błonnik pokarmowy: 16.98 g;	Wartość en. [kcal]: 1670.20 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasyc.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 211.68 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g;	Wartość en. [kcal]: 1250.74 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasyc.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 158.28 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Sól: 2.91 g; Błonnik pokarmowy: 11.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pieczeń myśliwska 50 g (***SOJ***) Ser topiony 25 g (***MLE***) Papryka 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Papryka 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU, SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Miód wielokwiatowy 25 ml Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Barszcz czerowny z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 g (***SEL***)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa zmiksowana 50 g (***GLU, SOJ***) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jęczmienna na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 25 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Budyń 150 g (***MLE***)				Jabłko (150g) 1 szt	Budyń 150 g (***MLE***)	Jabłko (150g) 1 szt	Maślanka naturalna 100 ml (***MLE***)		Budyń 150 g (***MLE***)
	Obiad	Jarzynowa 300 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 350 ml (***SEL***) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Ziemniaki 200 g Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 300 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 350 ml (***SEL***) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 150g, sos 100g) 250 g (***SEL***) Ziemniaki 200 g Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa z drobiem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Jarzynowa 30 ml (***SEL***) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany zmiksowany 150 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Jarzynowa 200 ml (***SEL***) Ziemniaki 100 g Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 80g, sos 50g) 130 g (***SEL***) Mix sałat z sosem vinegret 20 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem świeżym (25g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Budyń 200 g (***MLE***)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Banan (120g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Banan (120g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Banan (120g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Banan (120g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SEL***) Banan (120g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana z warzywami 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z warzywami 80 g (***SEL***) Banan (120g) 0,5 szt Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (***MLE***)						Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (***SOJ***)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (***MLE***)		
		Wartość en. [kcal]: 2310.83 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasyc.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; suma cukrów prostych: 106.20 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g;	Wartość en. [kcal]: 2168.15 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasyc.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; suma cukrów prostych: 100.27 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2240.15 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasyc.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; suma cukrów prostych: 103.07 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2136.56 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasyc.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; suma cukrów prostych: 100.26 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2045.58 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasyc.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 274.72 g; suma cukrów prostych: 60.80 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.50 g;	Wartość en. [kcal]: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasyc.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; suma cukrów prostych: 105.09 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2183.10 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasyc.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; suma cukrów prostych: 87.00 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;	Wartość en. [kcal]: 1860.66 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kw. tł. nasyc.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 125.32 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Sól: 1.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2221.55 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasyc.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; suma cukrów prostych: 107.60 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g;	Wartość en. [kcal]: 1395.51 kcal; Białko ogółem: 59.85 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasyc.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 192.07 g; suma cukrów prostych: 72.99 g; Sól: 2.76 g; Błonnik pokarmowy: 12.53 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-05 środa	7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***JAJ, RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***RYB, SEL***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***JAJ, RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor bez skóry zmiksowany 100 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta rybno-warzywna bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 30 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Pomidor bez skóry 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
II Ś	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)							Sok owocowo-warzywny 200 ml		Jogurt owocowy 150 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Pierogi leniwe 350 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 35 ml (***GLU, SEL***) Pierogi leniwe 350 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 100g, sos 100g) zmiksowana 200 g (***GLU, SEL***) Puree ziemniaczane 200 g (***MLE***) Marchew gotowana puree 150 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (***GLU, SEL***) Pierogi leniwe 150 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Kisiel 200 g		
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata (liść) 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 25 g (***GLU, SOJ***) Sałata (liść) 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 30 g (***GLU, SOJ***) Dżem 25 g Sałata (liść) 10 g Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Serek wiejski 60 g (***MLE***) Sałata (liść) 10 g Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg 40 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Pomidor bez skóry 30 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
Pn	Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)				Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (***SOJ***)	Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Ciasto drożdżowe 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)
	Wartość en. [kcal]: 2243.44 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasyc.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; suma cukrów prostych: 104.08 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g;	Wartość en. [kcal]: 2174.46 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasyc.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; suma cukrów prostych: 99.71 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g;	Wartość en. [kcal]: 2346.87 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasyc.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; suma cukrów prostych: 84.64 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2282.71 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasyc.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; suma cukrów prostych: 82.13 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;	Wartość en. [kcal]: 2086.25 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasyc.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2355.91 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasyc.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; suma cukrów prostych: 85.00 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g;	Wartość en. [kcal]: 2154.84 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasyc.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;	Wartość en. [kcal]: 1569.73 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasyc.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 160.15 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Sól: 1.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g;	Wartość en. [kcal]: 2314.08 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasyc.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; suma cukrów prostych: 111.13 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g;	Wartość en. [kcal]: 1505.00 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasyc.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 195.53 g; suma cukrów prostych: 77.81 g; Sól: 2.54 g; Błonnik pokarmowy: 11.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Ser topiony 30 g (***MLE***) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 40 g (***MLE***) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***) Kisiel 150 g	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka wrocławska 130 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 40 g (***MLE***) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 40 g (***MLE***) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 40 g (***MLE***) Ogórek świeży 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 25 g (***GLU, SOJ***) Serek kanapkowy 40 g (***MLE***) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Zacierka na mleku 350 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Filet królewski z indyka zmiksowany 60 g (***GLU, SOJ***) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 30 g (***GLU, SOJ***) Jajko gotowane 1 szt Cukinia pieczona 30 g Pomidor bez skóry 20 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Kisiel 150 g		Kefir naturalny 200 ml (***MLE***)	Kisiel 150 g	Kisiel b/c 150 g	Kisiel 150 g		Kisiel 200 g		Kisiel 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 100g, sos 150g) 250 g (***GLU, SEL***) Surówka Colesław 100 g (***JAJ***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 100g, sos 150g) 250 g (***GLU, SEL***) Surówka Colesław 120 g (***JAJ***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 100g, sos 150g) 250 g (***GLU, SEL***) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 100g, sos 150g) 250 g (***GLU, SEL***) Surówka Colesław 120 g (***JAJ***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml Ryż biały 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 100g, sos 150g) 250 g (***GLU, SEL***) Surówka Colesław 120 g (***JAJ***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (***GLU, SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (***GLU, SEL***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem 500 ml (***GLU, SEL***)	Zupa ziemniaczana 400 ml (***GLU, SEL***) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (***GLU, SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml Ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 200 ml (***GLU, SEL***) Ryż biały 200 g Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 100 g (***GLU, SEL***) Surówka Colesław 80 g (***JAJ***) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kiwi (100g) 1 szt			Puree bananowe 60 g		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa z mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana z warzywami 90 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Surówka z selera z natką pietruszki 40 g (***SEL***) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)
	Ph	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)			Wafle kukurydziane 3 szt		Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	Wafle ryżowe 3 szt	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)		
		Wartość en. [kcal]: 1999.79 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasyc.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 279.98 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g;	Wartość en. [kcal]: 2028.64 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasyc.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g;	Wartość en. [kcal]: 2237.34 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasyc.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; suma cukrów prostych: 75.29 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g;	Wartość en. [kcal]: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasyc.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 372.24 g; suma cukrów prostych: 69.79 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;	Wartość en. [kcal]: 1815.75 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasyc.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; suma cukrów prostych: 53.38 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g;	Wartość en. [kcal]: 2019.31 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasyc.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g;	Wartość en. [kcal]: 1830.46 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasyc.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; suma cukrów prostych: 45.54 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g;	Wartość en. [kcal]: 1330.21 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasyc.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 105.12 g; suma cukrów prostych: 31.06 g; Sól: 1.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.30 g;	Wartość en. [kcal]: 2121.06 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasyc.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; suma cukrów prostych: 83.20 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g;	Wartość en. [kcal]: 1456.43 kcal; Białko ogółem: 56.65 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasyc.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 198.87 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Sól: 3.36 g; Błonnik pokarmowy: 12.04 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 100 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Roszponka 10 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 30 g (***GLU, SOJ***) Roszponka 10 g Jabłko (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 30 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (***SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (***GLU, JAJ***) Dżem truskawkowy 30 g Jabłko (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Jarzynowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Płatki pszenne na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek pasta 90 g (***MLE***) Dżem truskawkowy niskosłodzony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Płatki pszenne na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 40 g (***MLE***) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (***GLU, MLE***)	Sok owocowo-warzywny 200 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza smażony 110 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml			Pomidorowa z makaronem razowym 350 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza gotowany na parze 110 g (***RYB***) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, SEL***)	Pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza gotowany na parze zmiksowany 80 g (***RYB***) Ziemniaki puree 200 g Puree z brokuła 150 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (***GLU, SEL***) Filet z dorsza gotowany na parze 55 g (***RYB***) Ziemniaki 100 g Brokuły gotowane 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 40 g (***GLU, JAJ***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 40 g (***GLU, JAJ***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Marchew baby gotowana 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Pasztet drobiowy 40 g (***GLU, JAJ***) Marchew baby gotowana 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Białko jaja gotowanego 1 szt (***JAJ***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Marchew baby gotowana 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 40 g (***GLU, JAJ***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Białko jaja gotowane 1 szt (***JAJ***) Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Marchew baby gotowana 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Schab benedyktyński 30 g (***SOJ***) Pasztet drobiowy 40 g (***GLU, JAJ***) Papryka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem i marchewką 100 g (***JAJ***) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 20 g (***GLU, JAJ***) Schab benedyktyński 20 g (***SOJ***) Sałata (liść) 10 g Marchew baby gotowana 30 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Serek homogenizowany waniliowy 100 g (***MLE***)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***MLE***)		Serek homogenizowany nat. 100 g (***MLE***)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (***MLE***)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (***SOJ***)	Serek homogenizowany waniliowy 100 g (***MLE***)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***MLE***)
		Wartość en. [kcal]: 2436.29 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasyc.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; suma cukrów prostych: 111.22 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;	Wartość en. [kcal]: 2887.87 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 128.32 g; Kw. tł. nasyc.: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; suma cukrów prostych: 114.15 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2373.48 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasyc.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; suma cukrów prostych: 115.26 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;	Wartość en. [kcal]: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasyc.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; suma cukrów prostych: 119.98 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g;	Wartość en. [kcal]: 2081.08 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasyc.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g;	Wartość en. [kcal]: 2136.29 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasyc.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; suma cukrów prostych: 105.63 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2202.74 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasyc.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; suma cukrów prostych: 87.09 g; Sól: 4.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g;	Wartość en. [kcal]: 1604.67 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasyc.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 131.40 g; suma cukrów prostych: 48.42 g; Sól: 1.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2467.61 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasyc.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; suma cukrów prostych: 115.45 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g;	Wartość en. [kcal]: 1524.01 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasyc.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 211.20 g; suma cukrów prostych: 90.62 g; Sól: 2.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.21 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Cukinia pieczona 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Cukinia pieczona 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Cukinia gotowana 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Cukinia pieczona 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (***SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ***) Puree marchwiowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (***JAJ***) Cukinia pieczona 30 g Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Pomarańcza 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Kefir naturalny 200 ml (***MLE***)	Banan (120g) 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan (120g) 1 szt	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (***SOJ***)	Kefir naturalny 200 ml (***MLE***)		Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU, MLE***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 180 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa 350 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa pietruszkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Zupa marchewkowa 400 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna pęczak 200 g (***GLU***) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa 200 ml (***GLU***) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 50g, sos 50g) 100 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa gotowana 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Ciasto drożdżowe namoczone 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Sałata (liść) 10 g Rzodkiewka 50 g Twaróg 50 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka wiórki 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka wiórki 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Rzodkiewka wiórki 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Twaróg 50 g (***MLE***) Rzodkiewka wiórki 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Szynka miodowa z indyka 50 g (***SOJ, SEL***) Miód wielokwiatowy 25 ml Rzodkiewka 50 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka zmiksowana 40 g (***SOJ, SEL***) Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynka miodowa z indyka 25 g (***SOJ, SEL***) Twaróg 30 g (***MLE***) Rzodkiewka wiórki 30 g Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Sok pomidorowy 200 ml		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml
		Wartość en. [kcal]: 2449.52 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasyc.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 43.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2385.50 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasyc.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; suma cukrów prostych: 87.03 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2424.89 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasyc.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g;	Wartość en. [kcal]: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasyc.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; suma cukrów prostych: 85.20 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;	Wartość en. [kcal]: 2140.95 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasyc.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; suma cukrów prostych: 48.27 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2461.58 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasyc.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; suma cukrów prostych: 89.63 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.53 g;	Wartość en. [kcal]: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasyc.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; suma cukrów prostych: 49.49 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g;	Wartość en. [kcal]: 1544.68 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasyc.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 139.20 g; suma cukrów prostych: 35.69 g; Sól: 2.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g;	Wartość en. [kcal]: 2560.18 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasyc.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; suma cukrów prostych: 83.98 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g;	Wartość en. [kcal]: 1495.25 kcal; Białko ogółem: 53.83 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasyc.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 211.51 g; suma cukrów prostych: 86.10 g; Sól: 2.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

		7 Podstawowa	7 Łatwostrawna	7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa	7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.	7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	7 Z ogr. substancji pobudz. wydz. soku żoł.	7 Bezmleczna	7 Płynna miksowana	7 Papkowata	7 Dziecięca 13-36 miesięcy
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Sałata lodowa 10 g Dynia pieczona z ziołami 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Białko jaja gotowanego 1 szt (***JAJ***) Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Papryka 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (***SEL***) Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Jajko gotowane 1 szt Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml (***GLU***)	Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***SEL***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (***GLU, MLE***) Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa extra 90 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (***GLU, MLE***)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Dynia pieczona z ziołami 50 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200 ml (***GLU, MLE***)
	II Ś	Kiwi (100g) 1 szt	Banan (120g) 1 szt		Kiwi (100g) 1 szt		Banan (120g) 1 szt	Kiwi (100g) 1 szt	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Banan (120g) 1 szt
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 250 g (***GLU***) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml		Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Herbata b/c 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 250 g (***GLU***) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 100g) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 200 g Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Zupa grysikowa 400 ml (***GLU, SEL***) Karkówka 80 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 200 ml (***GLU, SEL***) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 120 g (***GLU***) Buraczki wiórki z natką i olejem 80 g Ziemniaki 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200 ml
	P					Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (***GLU, MLE***)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (***MLE***)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 100 g (***MLE***)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) Pieczywo razowe 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata b/c 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pomidor bez skóry 50 g Roszponka 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (***GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ***) Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (***GLU, SEL***)	Pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) Masło 82% tł. 15 g (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 130 g (***MLE***) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Masło 82% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg 40 g (***MLE***) Miód wielokwiatowy 30 ml Roszponka 10 g Pomidor bez skóry 40 g Herbata (cukier 10g) 200 ml
	Pn	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)		Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (***GLU, MLE***)	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt	Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)	Koktajl bananowy z napojem sojowym fortyfikowanym wapniem 200 ml (***SOJ***)	Sok marchwiowy 200 ml		Biszkopty 5 szt (***GLU, JAJ***)
		Wartość en. [kcal]: 2217.32 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasyc.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; suma cukrów prostych: 72.62 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2201.90 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasyc.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; suma cukrów prostych: 88.99 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g;	Wartość en. [kcal]: 2293.63 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasyc.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; suma cukrów prostych: 104.43 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g;	Wartość en. [kcal]: 2080.78 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasyc.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;	Wartość en. [kcal]: 1954.03 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasyc.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; suma cukrów prostych: 31.28 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.09 g;	Wartość en. [kcal]: 2274.39 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasyc.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; suma cukrów prostych: 89.61 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g;	Wartość en. [kcal]: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasyc.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g;	Wartość en. [kcal]: 1947.38 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kw. tł. nasyc.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 146.75 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Sól: 2.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g;	Wartość en. [kcal]: 2266.57 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasyc.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; suma cukrów prostych: 104.95 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g;	Wartość en. [kcal]: 1501.05 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasyc.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 216.79 g; suma cukrów prostych: 70.24 g; Sól: 2.91 g; Błonnik pokarmowy: 14.59 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,