

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-05-01 czwartek	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) parówki grz. 1szt (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata papryka czerwona 70g musztarda 1 szt (<u>GOR,</u>)	grysikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) filet panierowany (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	mus owocowo-warzywny 100g	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,1 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 3 682,9
	Lekkostrawna	* chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) parówki grz. 1szt (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	grysikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) filet drobiowy got. 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	mus owocowo-warzywny 100g	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 747,5 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 219,9 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 Sód [mg] 3 616,4
2025-05-02 piątek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bulka z ziarnami 1szt chleb zwykły 25g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba smażona 150g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	pomarańcza 400g	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser topiony 50g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata mix orzeszków z rodzynkami 40g (<u>ORZ,</u>)	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 2 540,1
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bulka 1 szt chleb psz 35 masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	pomidorowa z ryżem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet rybny 80g (<u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	pomarańcza 400g	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 109,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 3 509,1

2025-05-03 sobota	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) gulasz wieprzowy duszony 160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kasza 200g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z ogórków konserwowych 120g (<u>GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	chrupki kukurydżiane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,5 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 2 443,1
	Lekkostrawna	* chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) sztuśka mięsa got. 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kasza 200g (<u>GLU, MLE,</u>) march. got. oprószana* 150g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	chrupki kukurydżiane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,7 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 3 141
2025-05-04 niedziela	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) wędlina biała grzana 1 szt (<u>GLU, SOJ, GOR,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>) musztarda 1 szt (<u>GOR,</u>)	rosół z makaronem 300ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak pieczony, ziemniaki 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 2 740,9
	Lekkostrawna	* chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) wędlina biała grzana 1 szt (<u>GLU, SOJ, GOR,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak gotowany 150g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki coctailowe 60g	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 241,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 3 477,4

2025-05-05 poniedziałek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka wieprz. got. 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidorki cocktailowe 60g	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kurczak w sosie słodko-kwaś. ryż 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata jogurt pitny 1szt (<u>MLE,</u>)	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 3 776,5
	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidorki cocktailowe 60g	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kurczak w sosie słodko-kwaś. ryż 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata jogurt pitny 1szt (<u>MLE,</u>)	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 3 825,7
2025-05-06 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	kalafiorowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kotlet miel. z ceb.100g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sur. z marchwi i jabłek 150g kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty 50g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata sałatka z fasoli czerwonej 120g (<u>GOR,</u>)	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 3 859,9
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) jabłko 1 szt sałata	kalafiorowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sur. z marchwi i jabłek 150g kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki cocktailowe 60g	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 3 940,8

2025-05-07 środa	Podstawowa	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) pasta rybna 1/2szt (<u>GLU, RYB, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata ogórek świeży 100g	fasolowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) rolada wieprzowa duszona z sosem 180g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki cocktailowe 60g	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 3 283,3
	Lekkostrawna	ryż na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	gryskowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) rolada schabowa z warzywami 80g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki cocktailowe 60g	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sód [mg] 4 290,1
2025-05-08 czwartek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidorki cocktailowe 60g	pomidorowa z makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 341,6 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 4 168,5
	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidorki cocktailowe 60g	pomidorowa z makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 336,4 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 4 217,6

2025-05-09 piątek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bulka z ziarnami 1szt chleb zwykły 25g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ryba smażona 150g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200g sos grecki 100ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata sałatka z fasoli czerwonej 120g (<u>GOR,</u>)	chrupki kukurydżiane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 842,2
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) bulka 1 szt chleb psz 35 masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) dżem 70g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	z fasolki szparagowej 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ryba gotowana z pieca 130g (<u>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sos grecki 100ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidorki cocktailowe 60g	chrupki kukurydżiane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,7 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sód [mg] 2 735,9
2025-05-10 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka z indyka 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata papryka czerwona 70g	barszcz czerwony z mak. 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) pieczeń wieprzowa w sosie160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,3 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 5 133,8
	Lekkostrawna	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 70g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidorki cocktailowe 60g	barszcz czerwony z mak. 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kurczak gotowany 150g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	jabłko 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 70g herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 5 590,8