

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-11 środa	Podstawowa	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka wieprz. got. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	pieczarkowa z makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kotlet miel.duszony 180g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z ogórków konserwowych 120g (<u>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 jabłko 1 szt	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 3 397,4
	Lekkostrawna	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata pomidor 1szt	grysikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) pulpet got. 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata jabłko 1 szt	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 4 705,3
2025-06-12 czwartek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<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 jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</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>) sur. z marchwi i jabłek 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata sałatka z fasoli czerwonej 120g (<u>GOR,</u>)	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 3 248,4
	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<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 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 sur. z marchwi i jabłek 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	mus owocowy 100g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 106,4 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 3 648,2

2025-06-13 piątek	Podstawowa	platkı owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g maslo 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) salata pomidor 1szt	pomidorowa z ryżem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba smażona 150g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 200g salata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	chleb zw 70g maslo 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z koperkiem 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml salata jablko 1 szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 220,1
	Lekkostrawna	platkı owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g maslo 14g (<u>GLU, MLE,</u>) jajko got 2 szt (<u>JAJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) salata pomidor 1szt	pomidorowa z ryżem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba gotowana z pieca 130g (<u>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g salata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	ciastka z żurawiną 1 szt (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	* chleb pszenny 80g maslo 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z koperkiem 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml salata jablko 1 szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 3 024,9
2025-06-14 sobota	Podstawowa	kasza manna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g maslo 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) szynka z indyka 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) salata ogórek świeży 100g	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pieczeń wieprzowa w sosie160g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	mus owocowy 100g	chleb zw 70g maslo 20g (<u>GLU, MLE,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml salata jogurt owocowy 1szt (<u>MLE,</u>)	jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,6 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 3 354,8
	Lekkostrawna	kasza manna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g maslo 14g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) salata pomidor 1szt	z groszku i marchewki 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sztućka mięsa got. 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	mus owocowy 100g	* chleb pszenny 80g maslo 20g (<u>GLU, MLE,</u>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml salata jogurt owocowy 1szt (<u>MLE,</u>)	jablko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 3 687,6
2025-06-15 niedziela	Podstawowa	chleb raz 40g chl.zw 50g maslo 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>) salata musztarda 1 szt (<u>GOR,</u>) pomidor 1szt	grysikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) filet panierowany (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g brokuć got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	chleb zw 70g maslo 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty 50g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml salata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 257,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 4 307,3

2025-06-15 niedziela	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 pomidor 1szt	grycikowa 300ml (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) filet drobiowy got. 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g brokuł got. 150g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 250ml	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 240 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 3 835,7
	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) połędwica drobiowa 70g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</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>) mak. z sosem myśliwskim 350g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 50g herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 3 672,9
2025-06-16 poniedziałek	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica drobiowa 70g (<u>SOJ, może zawierać: GLU,</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>) kurczak gotowany 150g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g march. got. oprószana* 150g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy 250ml	kiwi 1szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wieprz. got. 50g herbata 250ml sałata jogurt naturalny 1szt (<u>MLE,</u>)	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 4 197,8
	Podstawowa	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, 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 papryka czerwona 70g	żurek z ziemniakami 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 buraków 150g kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata mix orzeszków z rodzynekami 40g (<u>ORZ,</u>)	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 493,4
2025-06-17 wtorek	Lekkostrawna	zacierka na mleku 200g (<u>GLU, JAJ, 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 pomidor 1szt	jarzynowa 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) sztuka mięsa got. 60g sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kasza 200g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z buraków 150g kompot owocowy 250ml	placek drożdżowy 70g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jabłko 1 szt	wafle ryżowe z polewą malinową 24g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, ORZ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 4 148,8

2025-06-18 środa	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb raz 40g chl.zw 50g masło 14g (<u>GLU, MLE, SEZ,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata ogórek świeży 100g	wiosenna 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kapuśniaczki w sosie pomidorowym 180g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g kompot owocowy 250ml	mus owocowo-warzywny 100g	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 3 495,6
	Lekkostrawna	płatki owsiane na mleku 200ml (<u>GLU, MLE,</u>) * chleb pszenny 80g masło 14g (<u>GLU, MLE,</u>) golonkowa 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata jabłko 1 szt	wiosenna 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) pulpet got. 80g (<u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos pomidorowy 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g kompot owocowy 250ml	mus owocowo-warzywny 100g	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata banan 1 szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 3 756
2025-06-19 czwartek	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 pomidor 1szt	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>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</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>) łopatka prasowana 50g (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 250ml sałata jabłko 1 szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 301 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 3 422,3
	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 pomidor 1szt	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>) ryż na sypko 200g (<u>GLU, MLE,</u>) 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 jabłko 1 szt	chrupki kukurydziane kręcone 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 3 515,5
2025-06-20 piątek	Podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 200g (<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 makaronem 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	banan 1 szt	chleb zw 70g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z koperkiem 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata rzodkiewki 1/2 pęczka	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 123,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 3 138,1

2025-06-20 piątek	Lekkostrawna	kasza jęczmienna na mleku 200g (<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 makaronem 300ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba gotowana z pieca 130g (<u>GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR,</u>) sos 100g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki 200g sałata lodowa z olejem 150g kompot owocowy 250ml	banan 1 szt	* chleb pszenny 80g masło 20g (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z koperkiem 100g (<u>MLE,</u>) herbata 250ml sałata pomidor 1szt	sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 124,2 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 4 246,2
-------------------	--------------	--	--	--------------------	--	-----------------------------	---