

		2 Podstawowa	2 Cukrzycowa	2 Lekkostrawna	2 Wątrobowa Trzustkowa	2 Wysokobiałkowa	2 Bezmleczna	2 Płynna bezmleczna wysokobiałkowa	2 Pediatria Lekkostrawna	2 ZOL Łatwostrawna	
2024-04-24, środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 80 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, SOJ) Sałata (2 liście) 20 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		
	II ś		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)								Jogurt owocowy 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicy 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z soczewicy 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z soczewicy 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z soczewicy 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z soczewicy 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	Zupa z białych warzyw z zieleciną 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 70 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml	
	P		Sok wielowarzywny 200 ml								Sok owocowo-warzywny 200 ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 250 ml			
	Wartość en. [kcal]: 1749.87 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasyc.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 227.72 g; suma cukrów prostych: 42.27 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;	Wartość en. [kcal]: 1803.02 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasyc.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 230.35 g; suma cukrów prostych: 43.10 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g;	Wartość en. [kcal]: 1732.76 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasyc.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 227.75 g; suma cukrów prostych: 43.35 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g;	Wartość en. [kcal]: 1811.76 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasyc.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 235.85 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g;	Wartość en. [kcal]: 1946.87 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasyc.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g;	Wartość en. [kcal]: 1790.14 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasyc.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 228.67 g; suma cukrów prostych: 31.81 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;	Wartość en. [kcal]: 1894.45 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasyc.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 231.05 g; suma cukrów prostych: 32.34 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2039.26 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasyc.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; suma cukrów prostych: 73.70 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g;	Wartość en. [kcal]: 2128.10 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasyc.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; suma cukrów prostych: 74.23 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;		

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,