

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. żol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (SEL) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ) Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko gotowane 1 szt Schab benedyktyński 30 g (SOJ) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Jajko gotowane 1 szt Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku papka 350 g (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ) Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g (SEL) Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II S			Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g			Kisiel 150 g			Kisiel 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Mus jabłkowy 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe 250 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa gotowana z wloszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
	P			Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)			Puree bananowe 60 g
2025-10-14 wtorek	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Rzodkiewka plastry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Surówka z selera z natką pietruszki 80 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml
		Wartość en. [kcal]: 2118.02 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasyc.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; suma cukrów prostych: 99.63 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g;	Wartość en. [kcal]: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasyc.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; suma cukrów prostych: 103.02 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.63 g;	Wartość en. [kcal]: 2163.11 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasyc.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; suma cukrów prostych: 82.60 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;	Wartość en. [kcal]: 1924.64 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasyc.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g;	Wartość en. [kcal]: 2057.87 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasyc.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g;	Wartość en. [kcal]: 1885.71 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasyc.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g;	Wartość en. [kcal]: 1906.67 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasyc.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g;	Wartość en. [kcal]: 1590.09 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasyc.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 233.47 g; suma cukrów prostych: 46.22 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g;	Wartość en. [kcal]: 2277.29 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasyc.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; suma cukrów prostych: 105.53 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g;	Wartość en. [kcal]: 2262.11 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasyc.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; suma cukrów prostych: 57.16 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g;	Wartość en. [kcal]: 2017.81 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasyc.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 262.62 g; suma cukrów prostych: 81.57 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2155.45 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasyc.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; suma cukrów prostych: 86.03 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczerń myśliwska 60 g (SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczerń myśliwska 60 g (SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczerń myśliwska 60 g (SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g (SEL) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica drobiowa zmkisowana 60 g (GLU, SOJ) Puree z buraka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II ś	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Kiwi (100g) 1 szt	Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 200 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml					Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 200 g Mix sałat z sosem vinegret 40 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 250 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 150 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 200 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 200 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udziec drobiowy w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240 g (SEL) Ziemniaki 200 g Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
	P	Budyń 150 g				Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g			Budyń 150 g (MLE)			Budyń 150 g (MLE)	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galaretką drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Galaretką drobiowa z warzywami 150 g (SEL) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsna z natką pietruszki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml			
		Wartość en. [kcal]: 2236.07 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; suma cukrów prostych: 88.25 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g;	Wartość en. [kcal]: 2226.37 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; suma cukrów prostych: 90.37 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g;	Wartość en. [kcal]: 2354.97 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; suma cukrów prostych: 106.18 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2052.17 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; suma cukrów prostych: 89.59 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.99 g;	Wartość en. [kcal]: 2186.47 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; suma cukrów prostych: 90.01 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g;	Wartość en. [kcal]: 1825.51 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 246.17 g; suma cukrów prostych: 37.31 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.36 g;	Wartość en. [kcal]: 1741.02 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; suma cukrów prostych: 30.48 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g;	Wartość en. [kcal]: 1645.21 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; suma cukrów prostych: 56.76 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g;	Wartość en. [kcal]: 2451.42 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; suma cukrów prostych: 118.52 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2132.51 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; suma cukrów prostych: 78.45 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g;	Wartość en. [kcal]: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; suma cukrów prostych: 89.73 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;	Wartość en. [kcal]: 2353.36 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; suma cukrów prostych: 100.94 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g;

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydz. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-15 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Papryka 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Papryka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami bez majonezu (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100 g (RYB, SEL) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Kiwi (100g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)			Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Solferino 400 ml (GLU, SEL) Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 250 ml (GLU, SEL) Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Bitki z szynki w sosie jarzynowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 90 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Solferino 400 ml (GLU, SEL) Potrawka jarzynowa z indykami (mięso 80, sos 150g) 230 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki puree 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P	Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g				Galaretka owocowa 150 g		Kisiel 150 g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Serek wiejski 100 g (MLE) Mus jabłkowy 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Wartość en. [kcal]: 2385.44 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasyc.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g;	Wartość en. [kcal]: 2553.42 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasyc.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; suma cukrów prostych: 82.37 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;	Wartość en. [kcal]: 2681.92 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasyc.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; suma cukrów prostych: 96.85 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;	Wartość en. [kcal]: 2382.64 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasyc.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; suma cukrów prostych: 81.93 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.26 g;	Wartość en. [kcal]: 2286.88 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasyc.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.26 g;	Wartość en. [kcal]: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasyc.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2123.51 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasyc.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g;	Wartość en. [kcal]: 1968.69 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasyc.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; suma cukrów prostych: 64.71 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g;	Wartość en. [kcal]: 2652.82 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasyc.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; suma cukrów prostych: 88.67 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g;	Wartość en. [kcal]: 2429.14 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasyc.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 347.05 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;	Wartość en. [kcal]: 2705.49 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasyc.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; suma cukrów prostych: 76.60 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 60.57 g;	Wartość en. [kcal]: 2522.54 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasyc.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; suma cukrów prostych: 89.27 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g;

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydz. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Filet królewski z indyka 30 g (GLU, SOJ) Hummus 50 g Cukinia pieczona 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Hummus 50 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Filet królewski z indyka zmkisowany 60 g (GLU, SOJ) Cukinia pieczona zmkisowana 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II S		Kisiel 150 g			Kisiel b/c 150 g		Kisiel 150 g		Kisiel 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Gołąbek 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Ziemniaki 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (SEL) Ziemniaki 150 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, tofu 70g) 150 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, tofu 70g) 150 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Mus jabłkowy 100 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Banan (120g) 1 szt			Kiwi (100g) 1 szt	Koktajl z kiwi i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Koktajl z kiwi i mleka 200 ml (MLE)		Puree bananowe 60 g	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana z pomidorem 120 g Herbata (cukier 10g) 300 ml
	Wartość en. [kcal]: 1976.71 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; suma cukrów prostych: 69.60 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2318.18 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; suma cukrów prostych: 73.93 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g;	Wartość en. [kcal]: 2706.10 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 413.30 g; suma cukrów prostych: 101.07 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;	Wartość en. [kcal]: 2135.21 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; suma cukrów prostych: 71.81 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g;	Wartość en. [kcal]: 2043.08 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g;	Wartość en. [kcal]: 2064.04 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; suma cukrów prostych: 49.60 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.09 g;	Wartość en. [kcal]: 1690.23 kcal; Białko ogółem: 65.18 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 241.61 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;	Wartość en. [kcal]: 2462.51 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; suma cukrów prostych: 93.90 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g;	Wartość en. [kcal]: 2357.38 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;	Wartość en. [kcal]: 2079.40 kcal; Białko ogółem: 62.37 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;	Wartość en. [kcal]: 1998.34 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; suma cukrów prostych: 102.17 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 12.62 g;	

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Ser biały 70 g (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser biały 70 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Sok owocowo-warzywny 200 ml				Koktajl bananowo-mleczny z otrębami pszennymi 200 ml (GLU, MLE)		Sok owocowo-warzywny 200 ml			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Filet z dorsza smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Zwijka z fileta z morskczuka gotowana na parze 80 g (RYB) Ziemniaki 200 g Brokuly gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 [Por] x 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 [Por] x 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 [Por] x 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		
	P.	Wafle ryżowe 3 szt		Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt				Wafle ryżowe 3 szt		Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)			
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml		
		Wartość en. [kcal]: 2392.76 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g;	Wartość en. [kcal]: 2219.65 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; suma cukrów prostych: 77.33 g; Sól: 4.38 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g;	Wartość en. [kcal]: 2445.05 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; suma cukrów prostych: 97.73 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g;	Wartość en. [kcal]: 2014.13 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g;	Wartość en. [kcal]: 2057.73 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g;	Wartość en. [kcal]: 1915.55 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g;	Wartość en. [kcal]: 1911.53 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; suma cukrów prostych: 37.51 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g;	Wartość en. [kcal]: 1685.39 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 256.14 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g;	Wartość en. [kcal]: 2493.32 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; suma cukrów prostych: 92.12 g; Sól: 4.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g;	Wartość en. [kcal]: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; suma cukrów prostych: 53.20 g; Sól: 3.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;	Wartość en. [kcal]: 2262.86 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; suma cukrów prostych: 132.92 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2438.36 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; suma cukrów prostych: 99.40 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)		Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Puree marchwiowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II ś		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)	
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml				Kapuśniak z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo z tofu z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, tofu 70g) 150 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 150g) 230 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z miksowaną 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Puree z brokuła 150 g	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Parówka drobiowa 2 szt (GLU) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiksowana 60 g (SOJ, SEL) Ćwikła z jabłkiem puree 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	Wartość en. [kcal]: 2513.80 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 9.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g;	Wartość en. [kcal]: 2645.52 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 104.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g;	Wartość en. [kcal]: 2861.92 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 111.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; suma cukrów prostych: 87.95 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2522.71 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2473.11 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 97.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Sól: 9.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g;	Wartość en. [kcal]: 2320.12 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; suma cukrów prostych: 35.24 g; Sól: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.44 g;	Wartość en. [kcal]: 2233.83 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 260.16 g; suma cukrów prostych: 25.58 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g;	Wartość en. [kcal]: 2100.29 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 258.33 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;	Wartość en. [kcal]: 2861.92 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 111.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; suma cukrów prostych: 87.95 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2677.51 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 111.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; suma cukrów prostych: 61.69 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g;	Wartość en. [kcal]: 2097.43 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; suma cukrów prostych: 76.46 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g;	Wartość en. [kcal]: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; suma cukrów prostych: 92.82 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g;	

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczyczo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczyczo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczyczo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>SEL</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 100 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki żytnie z otrębami na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa extra 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II ś	Sok owocowo-warzywny 200 ml				Sok owocowo-warzywny 200 ml						Sok owocowo-warzywny 200 ml
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Burger warzywny 150 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa grysikowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g (<i>GLU</i>) Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)				Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1 szt (<i>GLU</i>)	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)				Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg 70 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg 70 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg 70 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg 70 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Polewica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg 70 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Polewica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z koperkiem i oliwą 100 g (<i>MLE</i>) Pomidor bez skóry zmkosowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Wartość en. [kcal]: 2228.50 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasyc.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; suma cukrów prostych: 79.66 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;	Wartość en. [kcal]: 2291.97 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasyc.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; suma cukrów prostych: 82.51 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g;	Wartość en. [kcal]: 2493.97 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasyc.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; suma cukrów prostych: 109.21 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2118.95 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasyc.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; suma cukrów prostych: 67.92 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;	Wartość en. [kcal]: 2117.23 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasyc.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; suma cukrów prostych: 81.65 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g;	Wartość en. [kcal]: 2075.55 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasyc.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 299.99 g; suma cukrów prostych: 44.42 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g;	Wartość en. [kcal]: 2018.85 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasyc.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; suma cukrów prostych: 36.19 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.43 g;	Wartość en. [kcal]: 1892.14 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasyc.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 253.86 g; suma cukrów prostych: 61.93 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g;	Wartość en. [kcal]: 2493.97 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasyc.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; suma cukrów prostych: 109.21 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;	Wartość en. [kcal]: 2207.65 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasyc.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; suma cukrów prostych: 64.66 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.63 g;	Wartość en. [kcal]: 2301.17 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasyc.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.23 g;	Wartość en. [kcal]: 2545.25 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasyc.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; suma cukrów prostych: 128.33 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g;

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydz. kw. zół.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezmł.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata	
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Kielbasa krakowska sucha 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta z pieczonego bakłażana 100 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Mus jabłkowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II ś		Banan (120g) 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml	Banan (120g) 1 szt				Puree bananowe 60 g		
	Obiad	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z kapustą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z kapustą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Krokiety z kapustą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gruszka 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Krokiety z kapustą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 90 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 90 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa z białych warzyw z zieleniną 400 ml (GLU, SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 90 g (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Ziemniaki 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			
	P		Jogurt owocowy 150 g			Maślanka naturalna 200 ml (MLE)	Salatka warzywna ze słonecznikiem 150 g		Jogurt owocowy 150 g		Maślanka naturalna 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Słonecznik luskany 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z cukinii 80 g (GLU, JAJ) Papryka 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka królewiecka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2787.91 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 113.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 9829.66 g; suma cukrów prostych: 309.20 g; Sól: 429.61 g; Błonnik pokarmowy: 504.81 g;	Wartość en. [kcal]: 2112.10 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g;	Wartość en. [kcal]: 2315.19 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;	Wartość en. [kcal]: 1993.88 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2553.50 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 9817.48 g; suma cukrów prostych: 310.12 g; Sól: 428.63 g; Błonnik pokarmowy: 512.20 g;	Wartość en. [kcal]: 2349.97 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 9774.24 g; suma cukrów prostych: 285.58 g; Sól: 429.66 g; Błonnik pokarmowy: 513.88 g;	Wartość en. [kcal]: 2453.18 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; suma cukrów prostych: 53.92 g; Sól: 9.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g;	Wartość en. [kcal]: 2155.95 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; suma cukrów prostych: 48.56 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;	Wartość en. [kcal]: 2315.19 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g;	Wartość en. [kcal]: 1987.82 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g;	Wartość en. [kcal]: 2127.61 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g;	Wartość en. [kcal]: 2203.04 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; suma cukrów prostych: 94.65 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g;

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Papryka 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Papryka 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmkisowana 60 g Pomidor bez skóry zmkisowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II ś		Jabłko gotowane (150g) 1 szt		Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)		Mus jabłkowy 100 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml			Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 130 g (JAJ) Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)		Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z bułki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)	
	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet drobiowy 60 g (GLU, JAJ) Chrzan 40 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata b/c 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miódowa z indyka zmkisowana z pomidorem 120 g (SOJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	
		Wartość en. [kcal]: 2097.18 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasyc.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; suma cukrów prostych: 65.31 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g;	Wartość en. [kcal]: 2147.56 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasyc.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;	Wartość en. [kcal]: 2358.96 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasyc.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g;	Wartość en. [kcal]: 1980.29 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasyc.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g;	Wartość en. [kcal]: 2045.16 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasyc.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; suma cukrów prostych: 35.66 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 49.79 g;	Wartość en. [kcal]: 1982.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasyc.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; suma cukrów prostych: 29.60 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.79 g;	Wartość en. [kcal]: 1773.98 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasyc.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; suma cukrów prostych: 34.94 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g;	Wartość en. [kcal]: 2404.21 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasyc.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; suma cukrów prostych: 78.03 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g;	Wartość en. [kcal]: 1940.54 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasyc.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;	Wartość en. [kcal]: 2034.94 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasyc.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g;	Wartość en. [kcal]: 2389.49 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; suma cukrów prostych: 97.05 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g;

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydz. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (<i>GLU</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Schab pieczony 60 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU</i>)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka wrocławska namoczona 130 g (<i>GLU</i>) Masło 82% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony zmiksowany 60 g (<i>SOJ</i>) Marchew gotowana w plasterach 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	II ś		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)	Kiwi (100g) 1 szt	Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g (<i>ORZ</i>) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Orzechy włoskie 10 g (<i>ORZ</i>) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalafiorowa 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 150 g (<i>GLU</i>) Śliwka 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Śliwka 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kotlet sojowy 90 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki 200 g Śliwka 100 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Kalafiorowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wolowe 80g) 240 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron pszenny świderki 200 g (<i>GLU</i>) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P		Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g		Galearetka owocowa 150 g		Kisiel 150 g				
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (<i>GLU</i>) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 80 g (<i>MLE</i>) Sałata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (<i>GLU</i>) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa zmiksowana 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Puree bananowe 60 g Herbata (cukier 10g) 300 ml			
	Wartość en. [kcal]: 2190.30 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g;	Wartość en. [kcal]: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; suma cukrów prostych: 86.74 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g;	Wartość en. [kcal]: 2570.44 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; suma cukrów prostych: 101.21 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2252.28 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; suma cukrów prostych: 83.27 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.19 g;	Wartość en. [kcal]: 2044.94 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; suma cukrów prostych: 41.18 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g;	Wartość en. [kcal]: 1989.17 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; suma cukrów prostych: 49.19 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g;	Wartość en. [kcal]: 1893.74 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; suma cukrów prostych: 44.39 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g;	Wartość en. [kcal]: 1651.41 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 229.24 g; suma cukrów prostych: 46.64 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g;	Wartość en. [kcal]: 2541.34 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; suma cukrów prostych: 93.04 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g;	Wartość en. [kcal]: 2150.17 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 17.02 g;	Wartość en. [kcal]: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 55.90 g;	Wartość en. [kcal]: 2416.12 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; suma cukrów prostych: 97.82 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;	

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. żol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezmł.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Dżem 30 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 40 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU) Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza kuskus na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Poledwica sopocka zmkisowana 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II ś		Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)	Kefir naturalny 200 ml (MLE)				Kefir naturalny 200 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150 g Brokuly gotowane puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz z tofu i włoszczyzny gotowany (tofu 70g, sos 100g) 150 g Brokuly gotowane puree 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski drobiowy 90 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej marchewki i koperku 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
P			Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Puree z brokula 150 g	Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)				Ciasto drożdżowe namoczone 40 g (GLU, JAJ, MLE)
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko gotowane (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab benedyktyński 60 g (SOJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 80 g (GLU, JAJ) Jabłko (150g) 1 szt Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński zmkisowany 60 g (SOJ) Pasta warzywna 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Schab benedyktyński zmkisowany 60 g (SOJ) Pasta warzywna 50 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml
	Wartość en. [kcal]: 2320.06 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; suma cukrów prostych: 83.58 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g;	Wartość en. [kcal]: 2289.86 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; suma cukrów prostych: 83.02 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g;	Wartość en. [kcal]: 2506.26 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; suma cukrów prostych: 94.62 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g;	Wartość en. [kcal]: 2165.26 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; suma cukrów prostych: 80.48 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g;	Wartość en. [kcal]: 2270.46 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g;	Wartość en. [kcal]: 2121.43 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; suma cukrów prostych: 47.52 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g;	Wartość en. [kcal]: 1871.43 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 255.22 g; suma cukrów prostych: 30.27 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g;	Wartość en. [kcal]: 1697.85 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 239.11 g; suma cukrów prostych: 52.91 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;	Wartość en. [kcal]: 2470.58 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; suma cukrów prostych: 85.02 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;	Wartość en. [kcal]: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g;	Wartość en. [kcal]: 2402.87 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; suma cukrów prostych: 76.52 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g;	Wartość en. [kcal]: 2259.92 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; suma cukrów prostych: 80.68 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g;

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. żol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Sałata (liść) 10 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 350 g (SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350 g (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g (JAJ) Pomidor bez skóry zmkisowany 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II ś			Kisiel 150 g		Kisiel b/c 150 g	Koktajl z jabłka i napoju sojowego fortyfikowanego wapniem 200 ml (SOJ)		Kisiel 150 g				Mus jabłkowy 100 g
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 250 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Banan (120g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Pierogi leniwe z masłem i bułką 250 g (GLU, MLE) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 g (SEL) Śliwka (50g) 50 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml
	P.			Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml			Sok marchwiowy 200 ml
2025-10-25 sobota	Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 10 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynkowa extra 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Hummus 80 g Ogórek kiszony 100 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Hummus 80 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 80 g (MLE) Puree z cukinii 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml
		Wartość en. [kcal]: 2112.53 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 476.99 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Sól: 181.69 g; Błonnik pokarmowy: 77.89 g;	Wartość en. [kcal]: 2261.26 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; suma cukrów prostych: 94.16 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;	Wartość en. [kcal]: 2417.76 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; suma cukrów prostych: 122.14 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g;	Wartość en. [kcal]: 2162.55 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 472.03 g; suma cukrów prostych: 89.71 g; Sól: 182.08 g; Błonnik pokarmowy: 79.50 g;	Wartość en. [kcal]: 2062.93 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 469.58 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Sól: 181.70 g; Błonnik pokarmowy: 87.01 g;	Wartość en. [kcal]: 1899.42 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 449.58 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Sól: 181.99 g; Błonnik pokarmowy: 87.56 g;	Wartość en. [kcal]: 1918.57 kcal; Białko ogółem: 69.12 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 448.72 g; suma cukrów prostych: 41.23 g; Sól: 181.12 g; Błonnik pokarmowy: 92.44 g;	Wartość en. [kcal]: 1528.54 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; suma cukrów prostych: 44.86 g; Sól: 181.99 g; Błonnik pokarmowy: 82.39 g;	Wartość en. [kcal]: 2417.76 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; suma cukrów prostych: 122.14 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g;	Wartość en. [kcal]: 2094.19 kcal; Białko ogółem: 65.30 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 494.80 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Sól: 180.82 g; Błonnik pokarmowy: 82.22 g;	Wartość en. [kcal]: 2081.48 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 268.87 g; suma cukrów prostych: 81.73 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g;	Wartość en. [kcal]: 1971.90 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; suma cukrów prostych: 115.86 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g;

	1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Masło roślinne 15 g Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Masło roślinne 15 g Pieczeń mięśliwska 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Cwikła z jabłkiem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Pieczeń mięśliwska zmkioskowana 60 g (SOJ) Cwikła z jabłkiem puree 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)
	II ś		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)	Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml (SOJ)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g (MLE)		
Obiad	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml					Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Pomidorowa z ryżem parabolicznym 250 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Klopsiki z soczewicy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g Jabłko pieczone (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml (SEL) Pulpet z indyka 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200 g (MLE) Brokuły gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
	P.		Sok marchwiowy 200 ml		Sok marchwiowy Vitaminka 1L 200 ml	Sok marchwiowy 200 ml	Sok marchwiowy Vitaminka 1L 200 ml		Sok marchwiowy 200 ml			
Kolacja	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata b/c 300 ml	Bulka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bulka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 80 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	
	Wartość en. [kcal]: 2470.47 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g;	Wartość en. [kcal]: 2595.62 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 379.40 g; suma cukrów prostych: 90.17 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;	Wartość en. [kcal]: 2775.07 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 411.19 g; suma cukrów prostych: 116.19 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;	Wartość en. [kcal]: 2470.47 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; suma cukrów prostych: 87.55 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g;	Wartość en. [kcal]: 2420.87 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; suma cukrów prostych: 89.31 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.01 g;	Wartość en. [kcal]: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; suma cukrów prostych: 75.40 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g;	Wartość en. [kcal]: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 46.90 g;	Wartość en. [kcal]: 1982.78 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; suma cukrów prostych: 72.39 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g;	Wartość en. [kcal]: 2775.62 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 411.30 g; suma cukrów prostych: 116.27 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g;	Wartość en. [kcal]: 2264.06 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g;	Wartość en. [kcal]: 2504.38 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 375.38 g; suma cukrów prostych: 88.63 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g;	Wartość en. [kcal]: 2641.36 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; suma cukrów prostych: 108.51 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydż. kw. zol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata	
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Pomidor bez skóry 50 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka b/c 300 ml (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU, SEL) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml (GLU)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku zmiękowana 350 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Masło 82% tł. 15 g (MLE) Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiękowana 60 g Pomidor bez skóry zmiękowany 80 g Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE)	
	II Ś			Jabłko gotowane (150g) 1 szt			Surówka z marchwi z selerem i olejem 150 g (SEL)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)			Mus jabłkowy 100 g	
	Obiad		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy panierowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy na parze 80 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Tofu w sosie szpinakowym (sos 80g) 70 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	
		P			Kanapka z bulki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem roślinnym (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)	Kanapka z bulki wroc. (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt (GLU, MLE)			Kefir naturalny 200 ml (MLE)
	Kolacja		Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150 g (JAJ, SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 300 ml	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 300 ml	Bułka wrocławska 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z indyka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Pieczywo pszenne 80 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z marchewką 80 g Ogórek świeży 50 g Herbata (cukier 10g) 300 ml	Bułka wrocławska namoczona 130 g (GLU) Margaryna miękka 61% tł. 15 g (MLE) Szynka miodowa z indyka zmiękowana 60 g (SOJ, SEL) Puree z marchwi i selera z olejem 100 g (SEL) Herbata (cukier 10g) 300 ml	

		1 PB Podstawowa	1 PB Łatwostrawna	1 PB ogr. tł./wydz. kw. żol.	1 PB Niskocholesterolowa	1 PB Bogatoresztkowa	1 PB z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węgl.	1 PB cukrzycowa bezml.	1 PB Ubogoenergetyczna	1 PB Bogatobiałkowa	1 PB Bezmleczna	1 PB Wegetariańska	1 PB Papkowata
2025-10-26 niedziela		Wartość en. [kcal]: 2203.57 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasyc.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;	Wartość en. [kcal]: 2204.33 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasyc.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; suma cukrów prostych: 69.84 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g;	Wartość en. [kcal]: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasyc.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g;	Wartość en. [kcal]: 2041.76 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasyc.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 316.93 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g;	Wartość en. [kcal]: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasyc.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; suma cukrów prostych: 32.75 g; Sól: 10.17 g; Błonnik pokarmowy: 48.70 g;	Wartość en. [kcal]: 2019.39 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasyc.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; suma cukrów prostych: 26.69 g; Sól: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 48.70 g;	Wartość en. [kcal]: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasyc.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 245.46 g; suma cukrów prostych: 30.95 g; Sól: 9.36 g; Błonnik pokarmowy: 41.74 g;	Wartość en. [kcal]: 2477.48 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasyc.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Sól: 9.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g;	Wartość en. [kcal]: 2002.56 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasyc.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g;	Wartość en. [kcal]: 2250.90 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasyc.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g;	Wartość en. [kcal]: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasyc.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; suma cukrów prostych: 104.44 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 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,