

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. podstawowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Rzodkiewka 130 g Szynka firmowa 60 g (MIĘ)		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Buraczki 150 g (GLU)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 68,4 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. łatwostrawna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka firmowa 60 g (MIĘ)		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 422,8 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 4,2
	Sz.Czem. bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Rzodkiewka 130 g		zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretkę cytrynową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Sól [g] 3,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka firmowa 60 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Schab gotowany 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 616,8 Białko ogółem [g] 158,8 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 5,6
	Sz.Czem. wątrobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 300 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Pasta warzywna 110 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 Sól [g] 4,6
	Sz.Czem. tuziutkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 250 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 300 ml (SEL) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 100 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna 110 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 4,3

2025-03-25 wtorek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 756,4 Białko ogółem [g] 155 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Sól [g] 4,8
Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa z fasolki szparagowej przecierana 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 636,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 194,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 2,1
Sz.Czem. wegetariańska	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Rzodkiewka 130 g	Serek wiejski 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Jabłko prażone 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 g (GLU) Jabłko 1 szt Sos jogurtowy 100 g (BIA)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Schab gotowany 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 790,8 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 396,1 Błonnik pokarmowy [g] 69,5 Sól [g] 6,4
Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wiśniowy 250 ml Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki b/glutenu 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Schab gotowany 30 g (MIĘ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sól [g] 2,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. bezsołna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Rzodkiewka 130 g		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Schab gotowany 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 686,6 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,2 Sól [g] 4,7
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Ryż gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 100 g (BIA)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 747,2 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 2,8
	Sz.Czem. wzdobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 200 g	Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta jajeczna z białek 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 939,1 Białko ogółem [g] 168,8 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Sól [g] 6,2
	Sz.Czem. wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Rzodkiewka 130 g	sok z buraków 200 ml	Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 250 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Jabłka prażone 150 g Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasztet z soczewicy 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Sól [g] 3,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. bogatobiałkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Rzodkiewka 130 g Szynka firmowa 60 g (MIĘ)		Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,9 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 77,4 Sól [g] 5,6
	Sz.Czem. ubogobiałkowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jogurt 150 ml (BIA) Szynka firmowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		zupa z fasolki szparagowej b/ml 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 374,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 188,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa z fasolki szparagowej przecierana b/ml 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 373,9 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 4,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-25 wtorek	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 110 g (JAJ) Sałatka jarzynowa dietyczna 130 g (SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 948,8 Białko ogółem [g] 176,9 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 6,2
	Sz.Czem. przecierana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa z fasolki szparagowej przecierana b/ml 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 589,9 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 202 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. przecierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek wiejski 200 g	zupa z fasolki szparagowej przecierana 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 830,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 3,5