

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czem. podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 72,4 Sól [g] 6,3
	Sz.Czem. latwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 61 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, 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)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Sól [g] 3,9
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,8 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 64,4 Sól [g] 4,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, 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) Piersz z indyka gotowana 60 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Sól [g] 5,3
	Sz.Czem. tuzuszkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz z indyka gotowana 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) pulpety rybne rozdrobnione 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 402,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Sól [g] 8,9
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 658,7 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czern. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa jarzy nowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	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)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 539,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Błonnik pokarmowy [g] 73,6 Sól [g] 5,9
	Sz.Czern. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROS) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, 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)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 734,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 82,8 Sól [g] 5
	Sz.Czern. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, 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)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 767,8 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,2 Sól [g] 5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (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 ze szpinaku i twarogu 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Gulasz warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,7 Białko ogółem [g] 43 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś z indyka gotowana 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,7 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 410 Błonnik pokarmowy [g] 71,4 Sól [g] 5,8
	Sz.Czem. wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Sałatka z pomidora 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Potrąwka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g Pomidor 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 425,9 Błonnik pokarmowy [g] 77,5 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 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)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,4 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 430,2 Błonnik pokarmowy [g] 85,2 Sól [g] 7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czem. ubogoenerygetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki ryżowe na wodzie 250 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Pulpety rybne 110 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz z indyka gotowana 60 g Pomidor 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 367,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 2,4
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml pasta z jajka i awokado 110 g (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem b/ml 350 ml (SEL) pulpety rybne rozdrobnione 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) Sałatka jarzy nowa diety czna 130 g (SEL)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 699,7 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 422,4 Błonnik pokarmowy [g] 81,6 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) pulpety rybne rozdrobnione 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Sałatka jarzy nowa diety czna 130 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 985,3 Białko ogółem [g] 161,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 406,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 Sól [g] 9
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,2 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Sz.Czem. przezeźrana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek ziółowy 150 g (BIA)	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 2,5