

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	Sz.Czem. podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 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 Pasta z ciecierzycy 110 g Pasta z marchewki 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Sól [g] 3,3
	Sz.Czem. łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 4,1
	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 (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem czy sta 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 398,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 217,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 3,4
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 5,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	Sz.Czem. wątrobowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ryżem czysta 300 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 130 g Filet kruchy 60 g (MIĘ)	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,2
	Sz.Czem. tuzuskowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ryżem czysta 300 ml (SEL) Dyńia gotowana 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 775,3 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 3,7
	Sz.Czem. papkowiata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Dżem 25 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JA J)		zupa pomidorow a z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 704,3 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 197,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 2,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	Sz.Czem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Serek wiejski 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 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 Pasta z ciecierzycy 110 g Pasta z marchewki 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 5,3
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona b/g 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/glut. 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Pasta z marchewki 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 199,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 1,3
	Sz.Czem. bezsoha	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Pasta z marchewki 130 g	Ser żółty 30 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 5
	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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorowa z ryżem czysta 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Dyńa gotowana 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina w ege 60 g Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 573,8 Białko ogółem [g] 35,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 3,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 200 g	Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,9 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 6
	Sz.Czem. wegafaska	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 brokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	sok z buraków 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorow a z ryżem czysta 350 ml (SEL) Dyńia gotowana 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 772,2 Białko ogółem [g] 48,3 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 2,7
	Sz.Czem. bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g (MIĘ)		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Pasta z marchewki 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 70,8 Sól [g] 4
	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 Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa pomidorow a z ryżem czysta 300 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Dyńia gotowana 150 g 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 Filet kruchy 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 085,9 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 171,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	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 pomidorow a z ryżem czysta 350 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Dżem 25 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 3,7
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 200 g	Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Dżem 25 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,2 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. przecedrana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa pomidorow a z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 630,4 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 205 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 2
	Sz.Czem. przecedrana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek wiejski 200 g	zupa pomidorow a z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 201,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 3,6