

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 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) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL) Udło gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL)	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 Szynka galicyjska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 513,6 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Sól [g] 7,7
	Sz.Czem. latwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL) Udło gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka rzeż 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,7 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 8,1
	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 wiejska 60 g (MIE) Pomidor 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Udło gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 5,6
	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) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Serek wiejski 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 350 ml (BIA, SEL) Udło gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 673,2 Białko ogółem [g] 159,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 9,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	Sz.Czem. wątrbowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Udko gotowane 110 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml szynka wiejska 60 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pieczoną dynią 130 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,6
	Sz.Czem. trzuskowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 5,4
	Sz.Czem. papkowata	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, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g	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 z pieczoną dynią 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 720,8 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 9,2
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 678,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 204 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 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) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Serek wiejski 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL)	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 Wędlina w ege 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Sól [g] 9,4
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udło gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy b/g 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,9 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 137,3 Węglowodany ogółem [g] 183,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,6
	Sz.Czem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udło gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 971,4 Białko ogółem [g] 153,7 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 8,9
	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 koperkowa b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 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 Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 665,5 Białko ogółem [g] 40,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 3,8

2025-03-30 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wzrodowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) szynka wiejska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek wiejski 150 g	Udko gotowane 160 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos zidowy 50 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 806,2 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 7,1
Sz.Czem. wegańska	Bulka 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 wielowarzywny 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 887,9 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 2,6
Sz.Czem. bogatoreszkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 160 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 706,5 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Sól [g] 8,4
Sz.Czem. ubogoenergetyczna	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 wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) Udko gotowane 110 g Marchewka gotowana z wody 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 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 60 g Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 398,1 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 212,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	Sz.Czern. 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 barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,8
	Sz.Czern. 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, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek wiejski 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos zidowy 50 g	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 z pieczoną dynią 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g (MIĘ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 864,7 Białko ogółem [g] 159 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 10,3
	Sz.Czern. przecedrana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 604,8 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 211,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 1,8
	Sz.Czern. przecedrana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek wiejski 150 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 824,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 3,1