

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|--|
| 2025-03-18 wtorek | Sz.Czem. podstawowa | bułka żytnia 100 g (GLU , ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Papryka 130 g Kielbasa kanapkowa 60 g | | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml | Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszane 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 10,5 |
| | Sz.Czem. latwostrawna | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa kanapkowa 60 g | | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g 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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g | Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 5,3 |
| | 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 Kielbasa kanapkowa 60 g Pomidor 130 g | | Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g 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 kielbasa szynkowa 60 g Pomidor bs 130 g | Galaretki wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 812 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,6 |
| | Sz.Czem. bogatobiałkowa | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa kanapkowa 60 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g 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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 414,2 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Sól [g] 6,1 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------------|--|--------------|--|--|---|--|
| 2025-03-18 wtorek | Sz.Czem. wątrobowa | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Połudwica sopocka 60 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą 350 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 Pomidor bs 130 g kielbasa szynkowa 60 g | Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 199,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,9 |
| | Sz.Czem. tzuśtkowa | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Połudwica sopocka 60 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g | | Knedle ze śliwkami 300 g Sos jogurtowy 50 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą 300 ml (SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g kielbasa szynkowa 40 g Pomidor bs 130 g | Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 667,2 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 7,3 |
| | 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) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobiony 130 g Miód naturalny 25 g | | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobiony 130 g | filet kruchy rozdrobiony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 650,9 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 4,6 |
| | Sz.Czem. przecierana | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ) | | zupa krupnik z kaszą przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 733,2 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 224,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 2,1 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------------|--|------------------------------------|--|---|---|--|
| 2025-03-18 wtorek | Sz.Czern. wegetariańska | bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Serek topiony 60 g (BIA) Papryka 130 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g | 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 Wędlina w ege 60 g Ogórki kiszane 130 g | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 142,6 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Sól [g] 6,9 |
| | Sz.Czern. bezglutenowa | Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml Kielbasa kanapkowa 60 g Pomidor bs 130 g | | Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml Pulpety drobiowe b/glut. 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) | Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszane 130 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 848,6 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 174,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 3,2 |
| | Sz.Czern. bezsoła | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 60 g Papryka 130 g | | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) | Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g | Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 539,1 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 5,8 |
| | Sz.Czern. niskobiałkowa | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g | | Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Knedle ze śliwkami 350 g Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) | Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 60 g Ogórki kiszane 130 g | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 417,3 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 2,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|---------------------------|---|---------------------------|--|--|--|--|
| 2025-03-18 wtorek | Sz.Czem. wrzodowa | Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 60g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Pulpety drobiowe gotowane 110g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Sos pomidorowy 50g (SEL) | Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa szynkowa 60g Pomidor bs 130g | Filet kruchy 30g Bułka wrocławska 30g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 698,7 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Błonnik pokarmowy [g] 56 Sól [g] 7,8 |
| | Sz.Czem. wegańska | Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g Jabłko 130g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok warzywny 250 ml Pasta z marchewki 60g Papryka 130g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Knedle ze śliwkami 300g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sos owocowy 100g | Bułka wrocławska 100g (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z cukinii 60g Pomidor bs 130g | Galaretka wiśniowa 200g | Wartość energetyczna [kcal] 1 535,8 Białko ogółem [g] 47,2 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 3,6 |
| | Sz.Czem. bogatobiałkowa | bułka żytnia 100g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Papryka 130g Kielbasa kanapkowa 60g | | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50g (SEL) | pieczywo żytnie 100g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110g (BIA) Ogórki kiszane 130g | pieczywo żytnie 30g (ŻYT) Filet kruchy 30g | Wartość energetyczna [kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 6 |
| | Sz.Czem. ubogenergetyczna | Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g Jabłko 130g herbata z cytryną b/c 250 ml Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110g (BIA) Pomidor bs 130g | | Zupa krupnik b/m 300 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150g | Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa szynkowa 40g Pomidor bs 130g | Galaretka wiśniowa 200g | Wartość energetyczna [kcal] 1 374,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 190,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 2,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------------------------------|---|------------------------------------|--|---|---|--|
| 2025-03-18 wtorek | 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 marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | | Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 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 kielbasa szynkowa rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 4,7 |
| | 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) Twarożek 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok warzywny 200 ml (SEL) | Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g | filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 394,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Sól [g] 5,4 |
| | Sz.Czem. przetermina b/m | zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ) | | zupa krupnik z kaszą przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 659,3 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 232,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 1,9 |
| | Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ) | Sok warzywny 200 ml (SEL) | zupa krupnik z kaszą przecierany 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 263,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 2,9 |