

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 110 g (GLU, JAJ, 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka wójtą 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 6,3
	Sz.Czem. łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka wójtą 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 4,8
	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 Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,3 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Sól [g] 5,8
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,2 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Sól [g] 4,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)	Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 6,7
	Sz.Czem. tuzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta wielowarzywna 130 g	Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 6,8
	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) Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 696,7 Białko ogółem [g] 170,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 5,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczem. przeciętana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,1
Szczem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g	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 z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 4,9
Szczem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 3,9
Szczem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 796,4 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 5,4

2025-03-21 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Sz.Czem. niskobiałkowa		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 60 g Pasta wielowarzywna 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 593 Białko ogółem [g] 42,3 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. wzrodowa	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Szynka wójtka 30 g (MIE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,7 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 54 Sól [g] 7,4
	Sz.Czem. wegańska	sok z buraków 200 ml	Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszanej 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 Pasta z pieczoną dynią 110 g (BIA) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 81,7 Sól [g] 5,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Sz.Czem. bogatoenergetyczna	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka wójtka 30 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 66 Sól [g] 7,1
	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 Płatki jaglane na wodzie 250 ml wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Warzywa po grecku 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 Szynka wójtka 40 g (MIE) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 343,7 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 213 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 3,8
	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 marchewki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Sól [g] 5,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 763,7 Białko ogółem [g] 172,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 5,5
	Sz.Czem. przetermina b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 727,5 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 2,2