

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Sz.Czem. podstawowa	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 (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	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 Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. łatwostrawna	kajzerka 100 g (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, GLU) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 4,8
	Sz.Czem. bezmleczna	kajzerka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 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 Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 3,8
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	kajzerka 100 g (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, GLU) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 4,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Sz.Czem. wetrobowa	kajzerka 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 60 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami 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 z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 60 g (MIE)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 4,6
	Sz.Czem. trzustkowa	kajzerka 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 40 g (MIE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami 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 z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,1
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g dyńia gotowana rozdrobniona 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 Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. przeciérana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 695,5 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 216,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Sz.Czem. 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 (BIA) Wędlina w ege 60 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ)	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 Serek topiony 60 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Sól [g] 5
	Sz.Czem. 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) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 131 Węglowodany ogółem [g] 197,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 2,8
	Sz.Czem. bezsoła	kajzerka 100 g (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, GLU) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 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 Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 813,3 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. niskobiałkowa	kajzerka 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Dyńia gotowana 150 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL)	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 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 714,9 Białko ogółem [g] 40,7 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Sz.Czem. wrzodowa	kajzerka 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 509,3 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 4,6
	Sz.Czem. wegafiska	kajzerka 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 wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Jabłko 1 szt	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Surówka francuska 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 924,8 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 3,2
	Sz.Czem. bogatorozzkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,9 Sól [g] 5,6
	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 jaglane na wodzie 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 380,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 230,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 3,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka 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 parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 3,9
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	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) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 684,5 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 4,6
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 621,6 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 2,1
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 794,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,4