

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	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) sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszane 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 433,3 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,4
	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, GLU) sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,9 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,1
	Sz.Czem. bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 4,6
	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, GLU) sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	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	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,9 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Sz.Czem. wątróbowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni 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 Pomidor bs 130 g Szynka drobiowa 60 g (MIĘ)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,9
	Sz.Czem. tuzińkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni b/m 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 drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 4,2
	Sz.Czem. papkowała	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 wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,9 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 4,2
	Sz.Czem. przederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa krem z dyni 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 744,1 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 2,4

20250401 wtorek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Tw arozek śmietankowy 110 g (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 6,4
Sz.Czem. 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 (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 138,9 Węglowodany ogółem [g] 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 3,8
Sz.Czem. bezsoha	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, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	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	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 851 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,7
Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa krem z dyni b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet jarzyn 120 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 717,8 Białko ogółem [g] 42,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 2,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Sz.Czem. wzrodowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130g	Serek naturalny 150g (BIA)	Pieczeń rzymska 110g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150g Kompot owocowy 250ml Zupa krem z dyni 350ml (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250ml Szynka drobiowa 60g (MIE) Pomidor bs 130g	Budyń 200ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 5,1
	Sz.Czem. wegafaska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g Jabłko 130g Herbata 250ml Sok wielowarzywny 250ml Pasta z marchewki 60g Pomidor 130g	Kisiel owocowy 200ml	Kopytka 300g (GLU) Kompot owocowy 250ml Zupa krem z dyni b/m 350ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250ml Brokuł Pasta z soczewicy 110g Ogórki kiszzone 130g	Sok wielowarzywny 200ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sól [g] 3
	Sz.Czem. bogatofaszkowa	bułka żytnia 100g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250ml (BIA) Kefir 150ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130g Szynka chłopska 60g (MIE)		Zupa krem z dyni 350ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml Sos jogurtowy 50g (BIA)	pieczywo żytnie 100g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110g (BIA) Ogórki kiszzone 130g	pieczywo żytnie 30g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 6,9
	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g Jabłko 130g Herbata 250ml Kefir 150ml (BIA) Szynka chłopska 40g (MIE) Pomidor bs 130g		Zupa krem z dyni b/m 300ml (SEL) Pieczeń rzymska 100g (MIE, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150g Kompot owocowy 250ml Ziemniaki gotowane 150g	Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250ml Szynka drobiowa 40g (MIE) Pomidor bs 130g	Budyń b/c 200ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 423 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 188,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Herbata 250 ml Herbata 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE , GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 959,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 4,6
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	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 , GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA , MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA , SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE , GOR) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 658,3 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU , JAJ)		Zupa krem z dyni b/ml 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] 1 622,9 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 2,1
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA , GLU , JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 500 ml (BIA , SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA , SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 2,5