

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	Sz.Czem. podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Cebulka prażona 20 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 155,2 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sól [g] 13,1
	Sz.Czem. latwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,4 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 157,9 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 12,4
	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 Pasta warzywna 110 g Pomidor 130 g		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Udki gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g Warzywa gotowane 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 158,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 12,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	Sz.Czem. wetrobowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szyńska włoska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos warzywny z cukinią 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 300 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g Piersz wędzona z indyka 40 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 989,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 3,4
	Sz.Czem. trzustkowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szyńska włoska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos warzywny z cukinią 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 300 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g Piersz wędzona z indyka 40 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 826,9 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 3,2
	Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa 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 pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 624,9 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 7,8
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 798 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	Sz.Czem. wegetariańska	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) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z soczewicą 300 g Kompot owocowy 250 ml Cebulka prażona 20 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g	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 sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 727,9 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 11,5
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor bs 130 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Udło gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 154,3 Węglowodany ogółem [g] 180,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 7,1
	Sz.Czem. bezsołna	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 967,3 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 164,4 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 13,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bulka 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 wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa 150 g	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz z indyka gotowana 40 g Warzywa gotowane 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 576,5 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 2,3
	Sz.Czem. wzrzdowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g Warzywa gotowane 130 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,2 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 7,9
	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 warzywna 60 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet warzywny z kaszą 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z cukinii 110 g Warzywa gotowane 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sól [g] 3,2
	Sz.Czem. bogatoreszkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Cebulka prażona 20 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,7 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 157 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 13,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	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 Zacierki na mleku 250 g (BIA) Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Sos mięsno warzywny 100 g (MIĘ, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Warzywa gotowane 130 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 400,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 2,1
	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 warzywna 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kasza manna na wywazie warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 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 Pierś wędzona z indyka 60 g Warzywa gotowane 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 3,2
	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 Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Zacierki na mleku 250 g (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywazie warzywnym z ziem. 350 ml (GLU, SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa 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 pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Warzywa gotowane 130 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 7,8
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa kasza manna na wywazie warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 639,2 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 208,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 1,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	Sz.Czem. przećcierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 214,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 2,1