

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 środa	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) 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 serem 300 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos owocowy 100 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 Pierś wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 701 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 7,9
	Sz.Czem. łatwastrawna	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 (SEL) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Sos owocowy 100 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 Pierś wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,2 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 7,3
	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 (SEL) Udło gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Dyńia gotowana 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 3,5
	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 (SEL) Pierogi z serem 350 g (BIA, GLU) Sos owocowy 100 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 Pierś wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 680,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 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) Szywnka 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 (SEL) Dyńia gotowana 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Pierś wędzona z indyka 40 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 3,9
	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) Szywnka 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 (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia gotowana 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL) Pierś wędzona z indyka 40 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 003,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 3,7
	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 (SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 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) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 828,8 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,3
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (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
2025-03-19 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 serem 300 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos owocowy 100 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 jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Sól [g] 9,1
	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 Dynia gotowana 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 jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 619,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 143,1 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 6,3
	Sz.Czem. bezsołowa	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 (SEL) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Sos owocowy 100 g Kompot owocowy 250 ml	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 jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 982,6 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 8

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczern. niskobiałkowa	Bulka wrocławska 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		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos owocowy 100 g	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz z indyka gotowana 40 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 561,7 Białko ogółem [g] 31,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 2,2
Szczern. wzrzdowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (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 (SEL) Dynia gotowana 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 987,1 Białko ogółem [g] 148,5 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 8,3
Szczern. 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 (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 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 Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 418,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Sól [g] 3,7
Szczern. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (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 serem 300 g (BIA, GLU) Sos owocowy 100 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 893,9 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,3 Sól [g] 8,6

2025-03-19 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 środa	Sz.Czem. ubogopenergetyczna	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 Dyńia gotowana 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz wędzona z indyka 40 g Pomidor bs 130 g	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 434,7 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 2
	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 wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 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 Piersz wędzona z indyka 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 3,7
	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 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 wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (SEL) Sos warzywno mięsny 110 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 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) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Budyń 250 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,2 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 8,3
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [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
2025-03-19 środa	Sz.Czem. przebieżana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (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] 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