

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 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) Jogurt 150 ml (BIA) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porzem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g Kapusta zasmażana 150 g (BIA , GLU)	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 galicyjska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,2 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 4
	Sz.Czem. łatwostrawna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porzem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,9 Białko ogółem [g] 166,6 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 3,5
	Sz.Czem. bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIE) Pomidor 130 g		zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 4,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko 130g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pomidor bs 130g pasta twarogowa z czubrycą 110g (BIA)	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110g (MIE) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50g	Pieczywo pszenne 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,8 Białko ogółem [g] 173,6 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 3,7
	Sz.Czem. wątrobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130g		Schab pieczony 110g (MIE) Ziemniaki gotowane 180g Kalańor gotowany 150g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130g Szynka galicyjska 60g (MIE)	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 159,2 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 3,6
	Sz.Czem. tznustkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130g		Gulasz warzywny 110g (GLU) Kompot owocowy 250 ml zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml (SEL) Kalańor gotowany 150g Ziemniaki gotowane 150g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60g Pasta z zielonego groszku 130g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 022 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Sól [g] 4,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Sz.Czern. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jablko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,5 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 3,7
	Sz.Czern. pizcederana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa pejszanka z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 687,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 197,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 2,1
	Sz.Czern. wegetariańska	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jablko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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 Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 51 Sól [g] 6
	Sz.Czern. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jablko pieczone 1 szt Sok widowazywny 250 ml Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,7 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 139,6 Węglowodany ogółem [g] 186,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 1,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Sz.Czern. bezsohna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110g (BIA) Ogórek świeży 130g		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska 30g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 869,5 Białko ogółem [g] 171,9 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 4,1
	Sz.Czern. niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110g Pomidor bs 130g		Zupa grysikowa 300 ml Kopytka 200g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150g	Bułka wrocławska 80g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina w ege 60g Pomidor bs 130g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 672,6 Białko ogółem [g] 41,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 3,9
	Sz.Czern. wzdobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110g (BIA) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130g	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	Schab pieczony 110g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180g Kalafor gotowany 150g Kompot owocowy 250 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Sos pieczeniowy 50g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,2 Białko ogółem [g] 178,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Sól [g] 4
	Sz.Czern. wegatska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g Jabłko 130g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110g Ogórek świeży 130g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300g (GLU) Kompot owocowy 250 ml zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) Kalafor gotowany 150g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszet z soczewicy 100g Pasta z zielonego groszku 130g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Sól [g] 3,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Sz.Czem. bogatoresztkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA)		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 748,4 Białko ogółem [g] 170,8 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Sól [g] 4,5
	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 Jogurt 150 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml Schab pieczony 110 g (MIĘ) Kalafior gotowany 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 Filet kruchy 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 466,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 205,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 3,2
	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 z brokuła i cukinii 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa pejszanka z ziemniakami 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyska mielona 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 3,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-20 czwartek	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 908,8 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 3,9
	Sz.Czem. przecedrana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 614 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 205,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 1,9
	Sz.Czem. przecedrana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 837,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 220 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,3