

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 130 g twarożek z rzodkiewką 110 g (BIA)		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	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 kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 4
	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twarożek z koperkiem 110 g (BIA)		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor bs 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,9 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 3,7
	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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor bs 130 g ketchup 20 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 818,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 226,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twarożek z koperkiem 110 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor bs 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka warzywna z tofu 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 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 kielbasa krakowska 60 g	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 893,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4
	Sz.Czem. trzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka warzywna z tofu 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z pomidorami 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 kielbasa krakowska 40 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 4
	Sz.Czem. papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko gotowane 160 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 845,9 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z pomidorami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 892,5 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 211,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	Sz.Czem. wegetariańska	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) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU)	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 kielbasa wege 120 g Pomidor 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JA,J) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Sól [g] 3,7
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) twarożek z rzodkiewką 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udło gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej b/glut. 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JA,J) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 144,1 Węglowodany ogółem [g] 215,2 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 2,3
	Sz.Czem. bezsohna	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udło gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor bs 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JA,J) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,6 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka 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 z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 300 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 611,6 Białko ogółem [g] 43,2 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Udko gotowane 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 735,1 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 4,8
	Sz.Czem. wegańska	Bułka 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 z brokuła i cukinii 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrąka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 673,9 Białko ogółem [g] 54,3 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 130 g twarożek z rzodkiewką 110 g (BIA)		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 160 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana 120 g Pomidor 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 645,9 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Sól [g] 4,8
	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 owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 300 ml (SEL) Potrąka warzywna z tofu 150 g Buraczki 120 g (GLU) 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 kielbasa krakowska 40 g Pomidor bs 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 489,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 203,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka 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 Pasta z brokuła i cukinii 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udło gotowane 160 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 3,4
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Udło gotowane 160 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 120 g (GLU) 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 kielbasa biała gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA)	jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,9 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. przecedzana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa selerowa z pomidorami wzmocniona 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] [kcal] 1 560,1 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 222,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 1,8
	Sz.Czem. przecedzana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z pomidorami wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,5 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 215,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 2,1