

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka wójtą 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,2 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 6,3
	Sz.Czem. łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka wójtą 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 4,8
	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 Filet kruchy 60 g (MIE) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,3 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Sól [g] 5,8
	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 jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,2 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Sól [g] 4,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 130 g pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)	Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 6,7
	Sz.Czem. tuzstkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 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 Filet kruchy 60 g (MIĘ) Pasta wielowarzywna 130 g	Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 6,8
	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 jęczmieńne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 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 tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 696,7 Białko ogółem [g] 170,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 5,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczem. przecięrana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 2,1
Szczem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Kluski leniwe z serem 300 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 4,9
Szczem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 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 z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 3,9
Szczem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 796,4 Białko ogółem [g] 163 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 5,4

2025-04-11 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Sz.Czem. niskobiałkowa		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 60 g Pasta wielowarzywna 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 593 Białko ogółem [g] 42,3 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. wzrodowa	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Szynka wójtka 30 g (MIE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,7 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 54 Sól [g] 7,4
	Sz.Czem. wegańska	sok z buraków 200 ml	Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszanej 150 g 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) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 81,7 Sól [g] 5,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Szynka wójtą 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 66 Sól [g] 7,1
	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	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 jaglane na wodzie 250 ml wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Warzywa po grecku 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 Szynka wójtą 40 g (MIE) Pasta wielowarzywna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 343,7 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 213 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 3,8
	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 marchewki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielowarzywna 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Sól [g] 5,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pasta wielozrząwna 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 763,7 Białko ogółem [g] 172,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 5,5
	Sz.Czem. przetermina b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 727,5 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 2,2