

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROS) Filet z miruny panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 698,3 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Sól [g] 4,9
	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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 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 wielowarzynowy 250 ml Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 63 Sól [g] 3,4
	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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (BIA)	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 756,7 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Sól [g] 3,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g Pierś z indyka gotowana 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,3 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sól [g] 4,1
	Sz.Czem. tzuszkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś z indyka gotowana 60 g Sałatka z kuskusem i pomidorami 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 404,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Sól [g] 3,9
	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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	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 warzywna 130 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 952 Białko ogółem [g] 159,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Sól [g] 9,3
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 658,7 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Zupa jarzy nowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 574,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sól [g] 5,2
	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora 130 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROS) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z got.warzyw z ciecierzycą 130 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 736,7 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 76,3 Sól [g] 4,7
	Sz.Czem. bezsoha	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 919,7 Białko ogółem [g] 156,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sól [g] 4,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	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 ze szpinaku i twarogu 60 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Gulasz warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Warzywa 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 marchewki 60 g Pomidor bs 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,7 Białko ogółem [g] 43 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Sól [g] 2,6
	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek ziolowy 150 g (BIA)	Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pierś z indyka gotowana 60 g sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 937,6 Białko ogółem [g] 164,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Sól [g] 4,6
	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 zielonego groszku 110 g Sałatka z pomidora 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Potrąwka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzy nowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 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 Humus 110 g Sałatka z kuskusem i pomidorami 130 g	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,1 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 475,6 Błonnik pokarmowy [g] 79,7 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 130 g Ser żółty 60 g (BIA)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,9 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,2 Sól [g] 5,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	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 ryżowe na wodzie 250 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa jarzy nowa b/m 300 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Piersz z indyka gotowana 60 g Pomidor 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 427 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 2,4
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wroclawska 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 jajka i awokado 110 g (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzy nowa krem b/ml 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wroclawska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 1 szt (JAJ) sałatka warzywna 130 g (SEL)	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 773,7 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 429,3 Błonnik pokarmowy [g] 86,7 Sól [g] 5,5
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wroclawska 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) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek ziołowy 150 g (BIA)	zupa jarzy nowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wroclawska 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 warzywna 130 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 3 059,3 Białko ogółem [g] 174,2 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 413,5 Błonnik pokarmowy [g] 69,3 Sól [g] 9,4
	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus jabłkowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,2 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Sz.Czem. przećcierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek ziolowy 150 g (BIA)	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 2,5