

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) sos jogurtowo-chrzana nowy 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) kielbasa biała gotowana 50 g szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> )		Żurek z jajkiem 350 ml Szynka duszona 110 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) sałatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> ) Papryka 130 g żurawina 30 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 143,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 262,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,4 <b>Sól</b> [g] 4,9
	Sz.Czem. łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) ćwikła 40 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> ) kielbasa biała gotowana 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Szynka duszona 110 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka rzeż 30 g ( <b>MIE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 504,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 156,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,2 <b>Sól</b> [g] 5,7
	Sz.Czem. bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> ) kielbasa biała gotowana 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka duszona 110 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Szynka rzeż 30 g ( <b>MIE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 245,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 149,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Sól</b> [g] 5,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) ćwikła 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIE) kielbasa biała gotowana 50 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ciasto domowe 60 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 650 <b>Białko ogółem [g]</b> 173,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,2 <b>Sól [g]</b> 6,8
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt ćwikła 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) szynka wiejska 40 g (MIE)		Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) Ciasto domowe 60 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pieczoną dynią 130 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) żurawina 30 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 262,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,6 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Sz.Czem. trzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt ćwikła 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) szynka wiejska 40 g (MIE)		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SEL) sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Ciasto domowe 60 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 220,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,3 <b>Sól [g]</b> 5,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czern. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g jablko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat pietruszki 110 g ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, MIĘ</b> ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g ( <b>MIĘ</b> ) bulka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 919,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 148,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,9 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Sz.Czern. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 678,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 204 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>Sól [g]</b> 2
	Sz.Czern. warzywna	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>BIA</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina w ege 60 g Papryka 130 g żurawina 30 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 178,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 70,6 <b>Sól [g]</b> 5,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) szynka wiejska 40 g (MIE) kielbasa biała gotowana 50 g		Żurek z jajkiem 350 ml Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/glut. 50 g Ciasto domowe b/g 60 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) Papryka 130 g żurawina 30 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 185,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 121 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 171,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,8 <b>Sól [g]</b> 2,9
	Sz.Czem. bezsołowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) ćwikła 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) kielbasa biała gotowana 50 g szynka wiejska 40 g (MIE)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA, SEL) Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ciasto domowe 60 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 903,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 165,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,7 <b>Sól [g]</b> 6,5
	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 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)		Zupa koperkowa b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Ciasto domowe 60 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina w ege 60 g Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 889,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,5 <b>Sól [g]</b> 4,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. wrzodowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt ćwikła 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) szynka wiejska 40 g (MIE)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ciasto domowe 60 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	Szynka rzeź 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 859,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 172,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,8 <b>Sól [g]</b> 7,5
	Sz.Czem. wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) sałatka wiosenna z koperkiem 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g żurawina 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 969,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,6 <b>Sól [g]</b> 3,2
	Sz.Czem. bogatoreszkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) kielbasa biała gotowana 50 g szynka wiejska 40 g (MIE)		Żurek z jajkiem 350 ml Szynka duszona 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g sałatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ciasto domowe 60 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIE) Papryka 130 g żurawina 30 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 454,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 146 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 70 <b>Sól [g]</b> 5,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomarańcza 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml ćwikła 40 g szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka duszona 110 g ( <b>MIE</b> ) sałatka wiosenna z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Sałatka z pieczoną dynią 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 489,2</b> <b>Białko ogółem [g] 88,7</b> <b>Tłuszcz [g] 31,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,6</b> <b>Sól [g] 3,4</b>
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g ( <b>MIE</b> ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7</b> <b>Białko ogółem [g] 120,3</b> <b>Tłuszcz [g] 56,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,7</b> <b>Sól [g] 5,3</b>
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 110 g ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ciasto domowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, MIE</b> ) Sałatka z pieczoną dynią 130 g żurawina 30 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g ( <b>MIE</b> ) bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 063,4</b> <b>Białko ogółem [g] 165</b> <b>Tłuszcz [g] 102,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 58,8</b> <b>Sól [g] 7,2</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	Sz.Czem. przederana b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 604,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 56,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 211,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8 <b>Sól [g]</b> 1,8
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>BIA</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 824,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 207 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>Sól [g]</b> 3,1