

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	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) Kefir 150 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Ogórki kisz.one 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 6,2
	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) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5,3
	Sz.Czem. bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 690,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 240,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 3,8
	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 574,4 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Sz.Czem. wetrobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIE) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka warzywna z tofu 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana b/zab 300 g (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 Szynka drobiowa 60 g (MIE)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,6 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,3
	Sz.Czem. trzustkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIE) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana b/zab 300 g (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 40 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 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 rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa ziemniaczana zmięszowana 350 g (BIA, SEL) potrawka warzywna z tofu zmięszowana 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 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 rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 3,7
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmięszowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 892,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Szczern. wegetariańska	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Tw arozek śmietankowy 110 g (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (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 Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 6,2
Szczern. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIE) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 150 g (SEL) 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 rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 128,3 Węglowodany ogółem [g] 171,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 3,8
Szczern. bezsohla	Kajzjerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60 g (MIE) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)		Zupa ziemniaczana 350 g (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,5 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 5,9
Szczern. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 300 g (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet jarzyn 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 632,1 Białko ogółem [g] 42,4 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 2,5

2025-04-22 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Sz.Czem. wrzodowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 60g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130g	Serek naturalny 150g (BIA)	Potrąwka warzywna z tofu 150g Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150g Kompot owocowy 250 ml Kakao na mleku 250 ml (BIA, SEL)	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60g (MIĘ) Pomidor bs 130g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,6 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g Jabłko 130g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 60g Pomidor 130g	Kisiel owocowy 200 ml	Potrąwka warzywna z tofu 150g Kompot owocowy 250 ml Zupa ziemniaczana b/zab 350g (SEL) Surówka z selera, marchwii i jabłki 150g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU)	Bułka wrocławska 100g (GLU) Margaryna roślinna 15g Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110g Ogórki kiszane 130g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 3
	Sz.Czem. bogatoreszkowa	bułka żytnia 100g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130g (BIA) Szynka chłopska 60g (MIĘ)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrąwka warzywna z tofu 150g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera, marchwii i jabłki 150g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180g (GLU)	pieczywo żytnie 100g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110g (BIA, RYB) Ogórki kiszane 130g	pieczywo żytnie 30g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sól [g] 6,7
	Sz.Czem. ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g Jabłko 130g Herbata 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40g (MIĘ) Pomidor bs 130g		Zupa ziemniaczana b/zab 300g (SEL) Potrąwka warzywna z tofu 150g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 150g (GLU)	Pieczywo pszenne 70g (GLU) Masło extra 82% 5g (BIA) Sałata 10g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g (MIĘ) Pomidor bs 130g	Budyń b/c 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 220,3 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 173,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 2,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Sz.Czem. papkowata b/m	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Herbata 250 ml Herbata 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) potrawka warzywna z tofu zmiksowana 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 614,9 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 3,9
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana zmiksowana 350 g (BIA, SEL) potrawka warzywna z tofu zmiksowana 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 3,8
	Sz.Czem. przetermina b/m	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (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] 1 740,4 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 204,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 1,7
	Sz.Czem. przetermina bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 210,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 2,1