

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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) Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sól [g] 6,5
	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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kompot Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 6,2
	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 zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerow a 350 ml Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 520,3 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 225,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 3,5
	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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Serek homogenizowa ny 200 g (BIA)	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 6,8

2025-06-30 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wątrobowa		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z makaronem 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 Schab pieczony w ziołach 60 g (MIĘ)	szynka wiejska 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5,1
		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki ryżowe na wodzie 250 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Potrąwka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z makaronem 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 3,5
		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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrąwka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przelane 150 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 pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 9,8
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa selerowa z makaronem 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 537,7 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 209,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 2,3

2025-06-30 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Wędlina w ege 60 g Pomidor 130 g	Jabłko 1 szt	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Pulpety sojowe 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 Serek topiony 60 g (BIA) Papryka 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 517,8 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 413,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 5,4
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) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROS) Potrawka z kurczakiem b/glut. 150 g (ME, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 130 g	szynka wiejska 30 g (ME) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Sól [g] 4,7
Sz.Czem. bezsołna		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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (ME, SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (ME) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 693,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 7
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 zielonego groszku 60 g Pomidor bs 130 g		Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g (GLU) Ryż gotowany 150 g Zupa selerowa 300 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta warzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 664,1 Białko ogółem [g] 39,2 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 2,5

2025-06-30 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wrzodowa		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Jabłko 1 szt	Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE , SEL) Ryż gotowany 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab pieczony w ziołach 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 396,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Sól [g] 5,5
Sz.Czem. wegańska		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzynowy 250 ml Pasta z ciecierzycy z kalaflorem 60 g Pomidor 130 g	Jabłko 1 szt	Pulpety sojowe 110 g (SOJ) Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa 350 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Ryż gotowany 180 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasztet z cukinii 60 g Papryka 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 551,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 474 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Sól [g] 3,3
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) płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE , SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) szynka wiejska 30 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 534,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 66,2 Sól [g] 7,5
Sz.Czem. ubogoenenergetyczna		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 Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 300 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 110 g (MIE , SEL) Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Schab pieczony w ziołach 40 g (MIE) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 484,2 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,5

				Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	Sz.Czem. papkowata b/m			Bulka 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 parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z makaronem b/m 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,7 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 4,5
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa			Bulka 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 ryżowe na mleku 250 ml (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	jabłko pieczone rozdrobnione 150 g	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 9,8
	Sz.Czem. przederana b/m			zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa selerowa z makaronem 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 473,2 Białko ogółem [g] 49,4 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 2,1
	Sz.Czem. przederana bogatobiałkowa			zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus jabłkowy 150 g	Zupa selerowa z makaronem 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 657,7 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 2,3