

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g masło extra 10 g (Lak.) Mix zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix zieleniny 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miks zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Ser żółty 30g (Lak.)
2023-11-20 poniedziałek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Kotlet pożarski 100g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Surówka z białej kapusty 150 g (G, SO.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Kotlet pożarski 100g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z jogurtem 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Surówka z białej kapusty 150 g (G, SO.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
		PD		chrupki kukurydziane 50 g		Mandarynka 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Mandarynka 100 g	
Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni opruszonego sezamem 50 g (Se.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 100 g Miks zieleniny 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni opruszonego sezamem 50 g (Se.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Pasta z pieczonej dyni z siemieniem lnianym 50 g Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 100 g Miks zieleniny 5 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)

1-20 poniedziałek	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
PN						Chleb razowy 25 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 30 g			Chleb razowy 25 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 30 g
Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) Mix zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak,_) sałata masłowa 20 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) Pierś z indyka wędlina 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) masło extra 10 g (Lak,_) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) ogórki kiszzone 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			Jabłko 150 g			jabłko pieczone 100 g
Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Bigos 350 g (GLU, Sj,_) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Bigos 350 g (GLU, Sj,_) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj,_) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
	PD						Kefir naturalny 150g 150 g (Lak,_)		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-21 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt ( <u>GLU, Lak</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt ( <u>GLU, Lak</u> )	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt ( <u>GLU, Lak</u> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt ( <u>GLU, Lak</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak, S</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g
	PN						Chleb razowy 25 g ( <u>GLU</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g
2023-11-22 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <u>Lak</u> ) Chleb razowy 25 g ( <u>GLU</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <u>Lak</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <u>Sj</u> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> ) Bułka pszenna 50 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <u>Sj</u> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <u>Lak</u> ) Chleb razowy 75 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <u>Lak</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU</u> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <u>Lak</u> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak</u> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 75 g ( <u>GLU</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> ) Pasta z fasoli 50 g
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <u>Sj, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak, SO</u> ) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak</u> ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g ( <u>Lak</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	
2023-11-22 środa	Kolacja					wafle ryżowe 20 g				
	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
	PN					chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie									
	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłka 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g pomidory 50 g Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłka 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Marchew surowa plastry 30 g		Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)		Marchew surowa plastry 30 g	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-23 czwartek	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ryż biały 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ryż biały 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Ryż biały 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>Sj.</u> ) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ryż biały 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ryż biały 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ryż biały 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
	PD			Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u> ) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u> ) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>S.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u> ) sałata masłowa 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>S.</u> ) sałata masłowa 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u> ) sałata masłowa 5 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>S.</u> ) sałata masłowa 15 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	
PN					Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g papryka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>Sj.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna bez mleka 50 g ( <b>JAJ, G.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) papryka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) papryka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> )	Salatka z kuskus i warzywami dieta 100 g ( <b>GLU.</b> )				Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> )	Salatka z kuskus i warzywami dieta 100 g ( <b>GLU.</b> )			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Miruna smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sałata liść 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sałata liść 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sałata liść 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Miruna smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Miruna smażona 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos grecki 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sałata liść 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Miruna pieczona 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	
PD	Kefir naturalny 150g 150 g ( <b>Lak.</b> )										

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-24 piątek Kolacja	Pasta hummus 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )
	PN					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g			Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g
2023-11-25 sobota Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>Sj.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pierś z indyka wędlina 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	ŚN	Banan 1 sztuka 150 g			Jabłko 150 g		Banan 1 sztuka 150 g	Jabłko 150 g	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-25 sobota	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
	PD			Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )		Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g margaryna /mix do smarowania / sztuka 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 100 g sałata masłowa 5 g margaryna /mix do smarowania / sztuka 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g sałata masłowa 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 g sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 50 g ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 100 g sałata masłowa 5 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )
PN					Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				



		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			jabłka 150 g		Jabłko 150 g	jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					wafle ryżowe 20 g	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )				

2023-11-26 niedziela

Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
					chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
ORZ - Orzeszki ziemne, arachidowe,  
Sj - Soja i pochodne,  
Lak - Laktoza,  
O - Orzechy i migdały,  
S - Seler i pochodne,  
G - Gorczyca i pochodne,  
Se - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO - Siarka,  
Ł - Łubin i pochodne,  
M - Mięczaki i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

- Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany - Węglowodany ogółem,  
Kw. tł. nasyc. o. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Cholesterol - Cholesterol,  
Błonnik - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów p. - suma cukrów prostych,  
Sól - Sól,