

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU,) Paszтет pieczony 100 g (GLU, JAJ, Sł,) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 mieszany psz.-żyłt. 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 mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miks zieleniny 15 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miks zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU,) paszтет wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ, Sł,) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU,)
	II ŚN	Marchew gotowana plastry 30 g				Marchew surowa plastry 30 g		Marchew gotowana plastry 30 g			Marchew surowa plastry 30 g
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy 50 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sł, Lak,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy 50 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sł, Lak,) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sł, Lak,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy 50 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami bml 350 ml (GLU, S,) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sł, Lak,) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Sos pomidorowy 50 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,) Gołąbki galicyjskie 100 g (JAJ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
PD				chrupki kukurydziane 30 g		Mandarynka 100 g				Mandarynka 100 g	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sł, Lak, SO,)

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przysw. węgl. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-27 poniedziałek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka makaronowa z szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) 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.) Sałatka makaronowa z szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) pomidory 100 g Miks zieleniny 5 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.) Sałatka makaronowa z szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) 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 razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka z makaronem razowym i szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) 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.) Sałatka z makaronem razowym i szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) 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 razowy, żyt. 50 g (GLU.) Sałatka makaronowa z szynką 75 g (GLU, JAJ, Lak.) pomidory 100 g sałata masłowa 5 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Sałatka makaronowa z szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Sałatka makaronowa z szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Sałatka z makaronem razowym i szynką 50 g (GLU, JAJ, Lak.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Miks zieleniny 5 g pomidory 100 g masło extra 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
	PN									chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlna 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Masło 82% 10 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g		Twaróg 75 g (Lak.)	Jabłko 150 g		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydź s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-28 wtorek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
	PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)			Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) krakowska wieprzowa 30 g (Sj.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z soczewicy 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z soczewicy 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z soczewicy 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g sałata lodowa 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z soczewicy 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z soczewicy 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Sałatka z buraczka z ziołami 100 g								
2023-11-29 środa	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ryż biały 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
		PD				wafle ryżowe 20 g				wafle ryżowe 20 g
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g 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.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g 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.-żyt. 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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 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 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 80 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g 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 razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)
	PN									Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 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. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU, Sj.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta z białka jaja 100 g (<u>JAJ, Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) Pasta z białka jaja 50 g (<u>JAJ, Lak.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna z zieleniną 100 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)				Marchew surowa plastry 30 g		wafle ryżowe 20 g	Rogalik maślany 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	wafle ryżowe 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (<u>GLU, Sj.</u>) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z sosem pomidorowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z sosem jarzynowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z ryżem brązowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150 g (<u>Lak.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (<u>GLU, Sj.</u>) Risotto z ryżem brązowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150 g (<u>Lak.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z sosem jarzynowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z sosem pomidorowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (<u>GLU, Sj.</u>) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Risotto z ryżem brązowym 400 g (<u>GLU, S.</u>) Surówka z marchewki i jabłka 150 g (<u>Lak.</u>) 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 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g (<u>G, SO.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Schab pieczony wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g (<u>G, SO.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Schab pieczony wędlina 50 g Frytki z selera 100 g (<u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd z s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenerytyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	
-11-30 czwartek										PN	Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g
Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Sj.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>)) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2023-12-01 piątek	Pasta z pieczonej dyni opruszona sezamem 50 g (<u>Se.</u>) wafle ryżowe 10 g		Pasta z pieczonej dyni z siemieniem Inianym 50 g wafle ryżowe 10 g		Pasta z pieczonej dyni opruszona sezamem 50 g (<u>Se.</u>) wafle ryżowe 10 g		Pasta z pieczonej dyni z siemieniem Inianym 50 g wafle ryżowe 10 g		Pasta z pieczonej dyni opruszona sezamem 50 g (<u>Se.</u>) wafle ryżowe 10 g		
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet smażony z dorsza 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<u>Sj.</u>) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki 150 g (<u>GLU.</u> , <u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (<u>Sj.</u>) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki 150 g (<u>GLU.</u> , <u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet smażony z dorsza 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (<u>Sj.</u>) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sos grecki 150 g (<u>GLU.</u> , <u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<u>Sj.</u>) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki 150 g (<u>GLU.</u> , <u>S.</u>) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet smażony z dorsza 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet smażony z dorsza 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj.</u> , <u>Lak.</u>) Kotlet smażony z dorsza 100 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	
PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)						Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-12-01 piątek	Kolejacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G.SO.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) 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 (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G.SO.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 30 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G.SO.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G.SO.) pomidory 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)
		PN				Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g				Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 30 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g sałata masłowa 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) 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 z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-12-02 sobota	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)		Chrupki kukurydziane 30 g			Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	Chrupki kukurydziane 30 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 100 g sałata masłowa 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 (Lak.)	chleb razowy, żytni 100 g (GLU, S.) 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 (Lak.)	chleb razowy, żytni 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 100 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Schab pieczony wędlina 75 g Pomidor 100 g sałata masłowa 5 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g ogórki kiszzone 100 g Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
PN										chleb razowy, żytni 25 g (GLU, S.) szynka gotowana wieprzowa 30 g

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydź s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łąt. przysw. węgl. 6B	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łąt przysw węglowodanów C3
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		chleb razowy, żył. 75 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 30 g (Lak.) sałata masłowa 20 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml sałata masłowa 5 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			jabłka 150 g					
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml
PD			wafle ryżowe 20 g		Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-12-03 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g	
	PN										

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,