

	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	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak, ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU, ) chleb razowy, żył. 25 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak, ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) sałata masłowa 15 g (Lak, ) Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj, ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) twaróg półtłusty 50 g (Lak, ) Sałata liść 15 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj, ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Twaróg 50 g (Lak, ) Sałata liść 15 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak, ) szynka gotowana chleb razowy, żył. 100 g (GLU, ) masło extra 10 g (Lak, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Sałata liść 15 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Ogórek zielony 50 g (Lak, ) Pomidor 50 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak, ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU, ) chleb razowy, żył. 25 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) sałata masłowa 15 g (Lak, ) Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Ogórek zielony 50 g (Lak, ) Pomidor 50 g (Lak, ) masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II SN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak, )	jabłko pieczone 100 g		Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak, )	Jabłko 150 g	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak, )	Jabłko 150 g	
			Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S, ) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Marchew zasmażana z groszkiem 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Marchew zasmażana z groszkiem 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Marchew zasmażana z groszkiem 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S, ) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Marchew zasmażana z groszkiem 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Sj, Lak, ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S, ) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, ) Kasza kuskus 200 g (GLU, ) Marchew zasmażana z groszkiem 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				chrupki kukurydziane 50 g			Mandarynka 100 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
2023-12-04 poniedziałek	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) pomidory 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) pomidory 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) pomidory 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g
2023-12-05 wtorek	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) ogórki kiszone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (Sj.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) ogórki kiszone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlna 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) ogórki kiszone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) ogórki kiszone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlna 50 g Pasta rybna z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) ogórki kiszone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, _)		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, _)		Jabłko 150 g
Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ, _) Buraczki gotowane 150 g (GLU, _) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ, _) Buraczki gotowane 150 g (GLU, _) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron razowy 200 g (GLU, JAJ, _) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron razowy 200 g (GLU, JAJ, _) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ, _) Buraczki gotowane 150 g (GLU, _)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ, _) Buraczki gotowane 150 g (GLU, _)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron razowy 200 g (GLU, JAJ, _) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj, _) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S, _) Makaron razowy 200 g (GLU, JAJ, _) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 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
2023-12-05 wtorek	PD						Kefir naturalny 150g 150 g ( <b>Lak.</b> )	Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Kefir naturalny 150g 150 g ( <b>Lak.</b> )
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym 100 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Pomidor bez skóry 100 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Pomidor bez skóry 100 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym 100 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym 100 g				
	PN						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g
2023-12-06 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>Sj.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli 50 g			Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli 50 g	Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli 50 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
2023-12-06 środa	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet panierowany z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ) Ryż biały 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż biały 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>Sj, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż biały 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż brązowy 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż brązowy 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet panierowany z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ, _</b> ) Ryż biały 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż biały 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak, SO, _</b> ) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S, _</b> ) Ryż brązowy 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	
	PD	wafle ryżowe 20 g								
	Kolacja	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, _</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU, _</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, _</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU, _</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, _</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, _</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU, _</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, _</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak, _</b> ) pomidory 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak, _</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak, _</b> )	
PN						chleb razowy, żytni 30 g ( <b>GLU, _</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żytni 30 g ( <b>GLU, _</b> ) szynka gotowana wieprzowa 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
2023-12-07 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 Papryka świeża 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	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 ze szczypiorkiem 50 g ( <u>JAJ, Lak, G, SO.</u> ) Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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	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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Sałatka makaronowa z łososiem 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u> )	Sałatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> )				Sałatka makaronowa z łososiem 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u> )		Sałatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> )	Sałatka makaronowa z łososiem 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u> )
	Obiad	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml ( <u>GLU, Sj, Lak.</u> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <u>GLU, S, SO.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
PD						Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		

	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
2023-12-07 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml

		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	
2023-12-08 piątek	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, Sł, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sł, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>Sł, Lak.</b> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sł, Lak.</b> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, Sł, Lak.</b> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, Sł, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Sł, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, Sł, Lak.</b> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml		
	PD	Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )									
	Kolacja	Pasta hummus 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g ( <b>G, SO.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 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> )	Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 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.-żyłt. 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> )	Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 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> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g ( <b>G, SO.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 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> )	Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g ( <b>G, SO.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )			
PN					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 30 g				Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlna 30 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	
2023-12-09 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> ) papryka konserwowa 100 g ( <b>G, SO.</b> ) 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 lodowa z zieleniną 35 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 wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 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 wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 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> ) papryka konserwowa 100 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	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> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) papryka konserwowa 100 g ( <b>G, SO.</b> ) 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 lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) 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> ) papryka konserwowa 100 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
		Banan 1 sztuka 150 g				Jabłko 150 g	Banan 1 sztuka 150 g		Jabłko 150 g	
		Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</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> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml
								Chrupki kukurydziane 30 g		
		Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) 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> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 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 pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 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 Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 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 Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) 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> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) ogórki kiszzone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) 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> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <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
3-12-09 sobota	PN						Chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Szyńka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 30 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Szyńka wieprzowa gotowana 25 g
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą mąną 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2023-12-10 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		jabłka 150 g		Jabłko 150 g		jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Surówka z pore <i>m</i> i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Pulpet wieprzowy drobiowy 100 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u> ) Sos jarzynowy 50 g ( <u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pore <i>m</i> i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Surówka z pore <i>m</i> i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Surówka z pore <i>m</i> i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa brokułowa 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU</u> , <u>_</u> ) Surówka z pore <i>m</i> i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	
	PD		wafle ryżowe 20 g		Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak</u> , <u>_</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. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3
2023-12-10 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 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 extra 10 g ( <u>Lak.</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 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 extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )
	PN						chleb razowy, żyt. 30 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żyt. 30 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g

### **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,*