

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) sałata masłowa 15 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix zieleniny z sałata 15 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Mięski zieleniny 15 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mięski zieleniny 20 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Marchew gotowana plastry 50 g	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Mięski zieleniny 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) Ser żółty 30 g (Lak,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	III SN	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g			Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 30 g
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, 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, Sj, 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, Sj, 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, Sj, 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, Sj, 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 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, Sj, 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, Sj, 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, Sj, 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 b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD					Mandarynka 100 g			Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO,_)	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2023-12-11 poniedziałek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka makaronowa z łosiem 50 g (GLU. JAJ. RYB. Lak.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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 łosiem 50 g (GLU. JAJ. RYB. Lak.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) 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 łosiem 50 g (GLU. JAJ. RYB. Lak.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) 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 (Si.) Sałatka z makaronem razowym i szynką 50 g (GLU. JAJ. Lak.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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. 100 g (GLU.) Sałatka z makaronem razowym i szynką 50 g (GLU. JAJ. Lak.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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 łosiem 75 g (GLU. JAJ. RYB. 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 łosiem 50 g (GLU. JAJ. RYB. 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 łosiem 50 g (GLU. JAJ. RYB. Lak.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) MiKS zieleniny 5 g pomidory 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 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 (Si.) MiKS zieleniny 5 g pomidory 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Serek topiony 30 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Sałatka makaronowa z łosiem 100 g (GLU. JAJ. RYB. Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Serek topiony 30 g (Lak.)
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g				chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g	
2023-12-12 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.) Mix zieleniny z sałatą 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.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Mix zieleniny z sałatą 15 g 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 Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 z sałatą 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 z sałatą 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	Zupa ml. Kasza gryczana na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna niskosłodzona 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.) Masło 82% 10 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	SN	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	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2023-12-12 wtorek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (<u>Sj.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Surówka z selera 200 g (<u>Lak. S.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (<u>Sj.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Surówka z selera 200 g (<u>Lak. S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Surówka z selera 200 g (<u>Lak. S.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron z sosem warzywnym 400 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)			Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	Kefir naturalny 150g 1 g (<u>Lak.</u>)	
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 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 Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy 75 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta rybna z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) krakowska wieprzowa 30 g (<u>Sj.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) sałata maślana 15 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)	Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) szynka wieprzowa gotowana 25 g	
PN					Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
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 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 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 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	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 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	Sałatka z buraczka z ziołami 100 g									
2023-12-13 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 b/cukru 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 250 ml Jarzynka gotowana 150 g (GLU. , S.)	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 250 ml Jarzynka gotowana 150 g (GLU. , S.)	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	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU. , Sj. , Lak.) Miruna pieczona 100 g (RYB.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD			wafle ryżowe 20 g			Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml	wafle ryżowe 20 g		
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa 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.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa 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.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędliną 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kielbasa 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.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 80 g	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kielbasa 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.) Kielbasa 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.) Kielbasa 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.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
3-12-13 środa	PN					Chleb razowy 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g				Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g		
	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU., Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ, Lak.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU., Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta jajeczna z szczypiorkiem 100 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2023-12-14 czwartek	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU., Lak.)			Marchew surowa plastry 30 g	wafle ryżowe 20 g	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU., Lak.)	wafle ryżowe 20 g	Marchew surowa plastry 30 g			
	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU., Sj.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU., JAJ, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z sosem pomidorowym 400 g (GLU., S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z sosem jarzynowym 400 g (GLU., S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z ryżem brązowym 400 g (GLU., S.) Sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU., Sj.) Risotto z ryżem brązowym 400 g (GLU., S.) Sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z sosem jarzynowym 400 g (GLU., S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z sosem pomidorowym 400 g (GLU., S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU., Sj.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU., JAJ, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Risotto z ryżem brązowym 400 g (GLU., S.) Sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU., JAJ, Sj.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU., JAJ, Lak.) Jabłko 150 g Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 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	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-14 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żytny 100 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytny 100 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO,_) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytny 100 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, 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		
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, Sj,_) chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 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 mieszany psz.-żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) szynka gotowana drobiowa 50 g Twaróg 50 g (Lak,_) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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, żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 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, żytny 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) szynka gotowana drobiowa 50 g Twaróg 50 g (Lak,_) Papryka świeża 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, żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II ŚN	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak,_)	Sałatka z kuskus i warzywami dieta 100 g (GLU,_)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak,_)	Sałatka z kuskus i warzywami dieta 100 g (GLU,_)	Sałatka z kuskus i warzywami dieta 100 g (GLU,_)	Sałatka z kuskus i warzywami dieta 100 g (GLU,_)	Sałatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak,_)	Sałatka z kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak,_)	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-15 piątek	Oblad	Kotlet smażony z dorsza 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (Sj, Lak.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet smażony z dorsza 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 100 g Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (Sj, Lak.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet smażony z dorsza 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD				Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)			Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		
2023-12-15 piątek	Kolacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 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.) 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.)	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.)	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 plastrach 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 plastrach 50 g (G, SO.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 plastrach 50 g (G, SO.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Ser żółty 60 g (Lak.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g 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		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-16 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 lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) 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 lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 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.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 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 lodowa z zieleniną 35 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 lodowa z zieleniną 35 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 wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 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 wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II SN	Banan 1 sztuka 150 g			Jabłko 150 g			Banan 1 sztuka 150 g			Jabłko 150 g	banany 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. Sj. Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g 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.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) 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.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. Sj. Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 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.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. Sj. Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g 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.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 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.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					Chrupki kukurydziane 30 g			Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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 razowy, żyt. 100 g (GLU.) 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, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 50 g ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g 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.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g ogórki kiszzone 100 g Pomidor 50 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.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
3-12-16 sobota	PN					Chleb razowy 30 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g	
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., Sj.</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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., Sj.</u>) chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 30 g (<u>Lak.</u>) sałata masłowa 20 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., Sj.</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>) Szynka wieprzowa gotowana 75 g Twarożek z zieleniną 60 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., Sj.</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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak., Sj.</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>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
2023-12-17 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		jabłka 150 g			Jabłko 150 g	jabłka 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (<u>GLU, Lak.</u>) Sos śmietanowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Kompot wielooowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)			Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2023-12-17 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>) szynkowa 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>) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 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 mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g
	PN				chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g					chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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