

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydź s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) piersz z indyka wędzona 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Cwikła 65 g (SO.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor bez skóry 100 g 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.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g (Lak.) Pomidor 50 g Cwikła 65 g (SO.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) piersz z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Cwikła 65 g (SO.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 50 g (Lak.) piersz z indyka wędzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) piersz z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) Pomidor 50 g Cwikła 65 g (SO.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) piersz z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) Pomidor 50 g Cwikła 65 g (SO.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	II ŚN	Ciasto jogurtowe z owocami 100 g (GLU, Lak.)					Mandarynka 100 g		Ciasto jogurtowe z owocami 100 g (GLU, Lak.)			
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 150 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD							Jabłko 150 g					

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2023-12-25 poniedziałek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj.) Miększy zieleń 5 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 jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Miększy zieleń 5 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 jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) Szynek wieprzowa gotowana 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 jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Miększy zieleń 5 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 jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj.) Miększy zieleń 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) 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.-żyłt. 50 g (GLU.) Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) 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.-żyłt. 50 g (GLU.) Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) Miększy zieleń 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Ser żółty 50 g (Lak.) Miększy zieleń 5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
	Wart. en.: 3013.39 kcal; Białko: 142.85 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.33 g; Węglowodany: 394.63 g; suma cukrów p.: 39.48 g; Sól: 6.73 g; Błonnik: 33.95 g;	Wart. en.: 2774.14 kcal; Białko: 138.42 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.18 g; Węglowodany: 393.04 g; suma cukrów p.: 40.95 g; Sól: 6.59 g; Błonnik: 26.50 g;	Wart. en.: 2656.14 kcal; Białko: 122.33 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.48 g; Węglowodany: 421.43 g; suma cukrów p.: 40.35 g; Sól: 5.74 g; Błonnik: 26.90 g;	Wart. en.: 2569.12 kcal; Białko: 113.94 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.26 g; Węglowodany: 416.84 g; suma cukrów p.: 28.03 g; Sól: 5.61 g; Błonnik: 28.17 g;	Wart. en.: 2401.14 kcal; Białko: 129.53 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.32 g; Węglowodany: 308.66 g; suma cukrów p.: 51.91 g; Sól: 7.69 g; Błonnik: 43.17 g;	Wart. en.: 2241.12 kcal; Białko: 117.98 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.49 g; Węglowodany: 303.34 g; suma cukrów p.: 52.64 g; Sól: 7.53 g; Błonnik: 45.20 g;	Wart. en.: 2203.23 kcal; Białko: 95.70 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasyc. o.: 14.10 g; Węglowodany: 335.78 g; suma cukrów p.: 19.38 g; Sól: 4.15 g; Błonnik: 30.29 g;	Wart. en.: 3017.75 kcal; Białko: 160.28 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.62 g; Węglowodany: 409.58 g; suma cukrów p.: 41.03 g; Sól: 7.11 g; Błonnik: 27.87 g;	Wart. en.: 2544.33 kcal; Białko: 107.62 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasyc. o.: 14.91 g; Węglowodany: 417.62 g; suma cukrów p.: 28.73 g; Sól: 4.80 g; Błonnik: 28.63 g;	Wart. en.: 3195.21 kcal; Białko: 126.06 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.87 g; Węglowodany: 456.10 g; suma cukrów p.: 70.04 g; Sól: 5.79 g; Błonnik: 28.02 g;
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) Paszтет pieczony ze śliwki 100 g (GLU, JAJ, S.) Ogórek zielony 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sałata lodowa z zieleńią 35 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.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sałata lodowa z zieleńią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Ogórek zielony 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Ogórek zielony 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sałata lodowa z zieleńią 35 g 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.) Masło 82% 10 g (Lak.) Paszтет pieczony drobiowy 150 g (GLU, JAJ, S.) Sałata lodowa z zieleńią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sałata lodowa z zieleńią 35 g 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.) masło extra 15 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II ŚN	serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)								jabłko pieczone 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	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2023-12-26 wtorek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, JAJ.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Bitka wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)				
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 70 g (Sj.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Pomidor 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.)
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
		Wart. en.: 2463.67 kcal; Białko: 138.97 g; Tłuszcz: 102.28 g; Kw. tł. nasyc. o.: 38.28 g; Węglowodany: 260.38 g; suma cukrów p.: 43.95 g; Sól: 5.20 g; Błonnik: 26.56 g;	Wart. en.: 2196.91 kcal; Białko: 125.91 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.15 g; Węglowodany: 242.81 g; suma cukrów p.: 28.64 g; Sól: 4.43 g; Błonnik: 20.04 g;	Wart. en.: 2081.26 kcal; Białko: 118.93 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.62 g; Węglowodany: 256.99 g; suma cukrów p.: 30.03 g; Sól: 5.19 g; Błonnik: 21.35 g;	Wart. en.: 2039.29 kcal; Białko: 111.46 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.43 g; Węglowodany: 262.76 g; suma cukrów p.: 17.86 g; Sól: 5.06 g; Błonnik: 23.07 g;	Wart. en.: 2419.11 kcal; Białko: 137.64 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.39 g; Węglowodany: 260.52 g; suma cukrów p.: 42.01 g; Sól: 5.49 g; Błonnik: 28.33 g;	Wart. en.: 2430.30 kcal; Białko: 138.54 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.95 g; Węglowodany: 267.51 g; suma cukrów p.: 32.66 g; Sól: 6.21 g; Błonnik: 38.88 g;	Wart. en.: 1992.24 kcal; Białko: 109.02 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.14 g; Węglowodany: 226.29 g; suma cukrów p.: 27.12 g; Sól: 5.53 g; Błonnik: 32.13 g;	Wart. en.: 2542.10 kcal; Białko: 157.90 g; Tłuszcz: 102.11 g; Kw. tł. nasyc. o.: 39.78 g; Węglowodany: 255.36 g; suma cukrów p.: 29.39 g; Sól: 5.31 g; Błonnik: 20.91 g;	Wart. en.: 1922.34 kcal; Białko: 102.27 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.68 g; Węglowodany: 253.23 g; suma cukrów p.: 30.71 g; Sól: 5.38 g; Błonnik: 25.65 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	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-27 środa	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 jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) 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 Ser żółty 30 g (Lak.) 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 Ser żółty 30 g (Lak.) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Chleb pszenno-żytni 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 Ser żółty 30 g (Lak.) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Sałatka z buraczka z ziołami 100 g									
2023-12-27 środa	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. 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.) Gulasz wieprzowy 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.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa niezabielana 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafile ryżowe 20 g									
2023-12-27 środa	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z twarogiem 50 g (RYB. Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z twarogiem 50 g (RYB. Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z twarogiem 50 g (RYB. Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z twarogiem 50 g (RYB. Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml wafile ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta z makreli z twarogiem 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml wafile ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta z makreli z twarogiem 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
							Chleb razowy 30 g (GLU.) 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	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-27 środa	Wart. en.: 2080.52 kcal; Białko: 106.08 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.39 g; Węglowodany: 281.90 g; suma cukrów p.: 45.56 g; Sól: 5.78 g; Błonnik: 27.00 g;	Wart. en.: 2089.92 kcal; Białko: 98.71 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.57 g; Węglowodany: 281.94 g; suma cukrów p.: 43.19 g; Sól: 5.40 g; Błonnik: 21.50 g;	Wart. en.: 1851.55 kcal; Białko: 98.26 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.86 g; Węglowodany: 267.41 g; suma cukrów p.: 36.95 g; Sól: 3.27 g; Błonnik: 20.09 g;	Wart. en.: 1790.63 kcal; Białko: 90.78 g; Tłuszcz: 43.20 g; Kw. tł. nasyc. o.: 13.44 g; Węglowodany: 269.83 g; suma cukrów p.: 24.28 g; Sól: 3.17 g; Błonnik: 21.86 g;	Wart. en.: 2107.87 kcal; Białko: 114.09 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.84 g; Węglowodany: 274.10 g; suma cukrów p.: 45.33 g; Sól: 6.71 g; Błonnik: 35.30 g;	Wart. en.: 2132.85 kcal; Białko: 112.81 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.15 g; Węglowodany: 291.79 g; suma cukrów p.: 36.50 g; Sól: 7.57 g; Błonnik: 46.02 g;	Wart. en.: 1472.90 kcal; Białko: 71.47 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.12 g; Węglowodany: 204.53 g; suma cukrów p.: 46.60 g; Sól: 4.88 g; Błonnik: 37.37 g;	Wart. en.: 2059.27 kcal; Białko: 111.26 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.53 g; Węglowodany: 256.86 g; suma cukrów p.: 43.41 g; Sól: 6.42 g; Błonnik: 21.98 g;	Wart. en.: 1869.05 kcal; Białko: 84.63 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasyc. o.: 11.22 g; Węglowodany: 288.44 g; suma cukrów p.: 27.60 g; Sól: 4.83 g; Błonnik: 24.65 g;	Wart. en.: 2011.18 kcal; Białko: 93.88 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.65 g; Węglowodany: 271.32 g; suma cukrów p.: 42.00 g; Sól: 4.80 g; Błonnik: 20.00 g;	
2023-12-28 czwartek	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 Pomidor 100 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 wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO,_) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) 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 wędlina 50 g Pomidor bez skóry 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 wędlina 50 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 wędlina 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 Pomidor 100 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 zieleniną 150 g (JAJ, Lak, G, SO,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, Sj,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO,_) Pomidor 100 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,_) Pasta jajeczna z zieleniną 75 g (JAJ, Lak, G, SO,_) Pomidor 100 g
		II ŚN	Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g			Mandarynka 100 g			
2023-12-28 czwartek	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO,_) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 150 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Marchew gotowana 200 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 50 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pieczeń rzymska 350 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, JAJ,_) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml					Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-28 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 15 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 75 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 25 g Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek 50 g (Lak.) Paprykarz warzywny 150 g (S.) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					
	Wart. en.: 2142.27 kcal; Białko: 115.86 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.78 g; Węglowodany: 273.44 g; suma cukrów p.: 44.15 g; Sól: 5.08 g; Błonnik: 29.85 g;	Wart. en.: 2100.44 kcal; Białko: 114.67 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.45 g; Węglowodany: 284.63 g; suma cukrów p.: 44.15 g; Sól: 5.44 g; Błonnik: 24.18 g;	Wart. en.: 2326.79 kcal; Białko: 126.57 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.90 g; Węglowodany: 307.81 g; suma cukrów p.: 43.02 g; Sól: 5.59 g; Błonnik: 27.09 g;	Wart. en.: 2251.27 kcal; Białko: 117.69 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.68 g; Węglowodany: 306.20 g; suma cukrów p.: 36.00 g; Sól: 5.39 g; Błonnik: 28.98 g;	Wart. en.: 2222.95 kcal; Białko: 115.87 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.29 g; Węglowodany: 302.62 g; suma cukrów p.: 45.89 g; Sól: 5.89 g; Błonnik: 35.76 g;	Wart. en.: 2160.50 kcal; Białko: 112.98 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.56 g; Węglowodany: 293.69 g; suma cukrów p.: 44.05 g; Sól: 5.74 g; Błonnik: 39.78 g;	Wart. en.: 1778.38 kcal; Białko: 97.04 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasyc. o.: 18.66 g; Węglowodany: 217.76 g; suma cukrów p.: 27.17 g; Sól: 3.83 g; Błonnik: 24.88 g;	Wart. en.: 2516.18 kcal; Białko: 160.67 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.37 g; Węglowodany: 289.17 g; suma cukrów p.: 46.45 g; Sól: 6.60 g; Błonnik: 30.37 g;	Wart. en.: 1888.58 kcal; Białko: 82.64 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.36 g; Węglowodany: 285.91 g; suma cukrów p.: 31.25 g; Sól: 4.93 g; Błonnik: 27.47 g;	Wart. en.: 2550.10 kcal; Białko: 127.87 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.95 g; Węglowodany: 341.10 g; suma cukrów p.: 100.69 g; Sól: 4.41 g; Błonnik: 20.93 g;	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 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 płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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.) Sałata liść 35 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. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 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 płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 80 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak.) jabłka 150 g masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) wafle ryżowe 10 g	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) wafle ryżowe 10 g	Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) wafle ryżowe 10 g		Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) wafle ryżowe 10 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	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
Obiad	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron razowy ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron razowy ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron razowy ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem b/ml 400 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z dyni, b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (<u>Lak, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD						Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)				
Kolacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (<u>G, SO.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (<u>Lak.</u>) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 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>)	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (<u>Lak.</u>) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (<u>G, SO.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) 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 (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (<u>Lak.</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 25 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	
PN						Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka drobiowa wędlina 30 g				
	Wart. en.: 2289.94 kcal; Białko: 108.39 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.49 g; Węglowodany: 336.65 g; suma cukrów p.: 83.85 g; Sól: 5.35 g; Błonnik: 35.34 g;	Wart. en.: 2332.56 kcal; Białko: 111.48 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.90 g; Węglowodany: 343.99 g; suma cukrów p.: 100.02 g; Sól: 5.05 g; Błonnik: 29.57 g;	Wart. en.: 2199.85 kcal; Białko: 100.67 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.87 g; Węglowodany: 331.22 g; suma cukrów p.: 95.48 g; Sól: 3.88 g; Błonnik: 25.19 g;	Wart. en.: 2112.83 kcal; Białko: 92.28 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.65 g; Węglowodany: 326.63 g; suma cukrów p.: 83.16 g; Sól: 3.75 g; Błonnik: 26.46 g;	Wart. en.: 2360.08 kcal; Białko: 113.05 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.69 g; Węglowodany: 345.64 g; suma cukrów p.: 82.12 g; Sól: 4.88 g; Błonnik: 35.16 g;	Wart. en.: 2129.63 kcal; Białko: 119.96 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.01 g; Węglowodany: 288.75 g; suma cukrów p.: 35.61 g; Sól: 7.46 g; Błonnik: 45.79 g;	Wart. en.: 1803.44 kcal; Białko: 85.52 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.24 g; Węglowodany: 263.86 g; suma cukrów p.: 85.98 g; Sól: 3.76 g; Błonnik: 34.62 g;	Wart. en.: 2350.15 kcal; Białko: 110.75 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.99 g; Węglowodany: 345.13 g; suma cukrów p.: 101.91 g; Sól: 5.04 g; Błonnik: 32.63 g;	Wart. en.: 1947.32 kcal; Białko: 59.96 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasyc. o.: 14.31 g; Węglowodany: 353.59 g; suma cukrów p.: 85.16 g; Sól: 3.30 g; Błonnik: 30.59 g;	Wart. en.: 2305.54 kcal; Białko: 104.92 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.59 g; Węglowodany: 336.12 g; suma cukrów p.: 82.75 g; Sól: 4.43 g; Błonnik: 34.02 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	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2023-12-30 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 liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g Sałata liść 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.) Pierś z indyka wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 30 g (Lak.) Sałata liść 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 liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Sałata liść 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.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Banan 1 sztuka 150 g				Jabłko 150 g			Banan 1 sztuka 150 g		
2023-12-30 sobota	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU. 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 Solferino 350 ml (GLU. 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 Solferino b/mleczna 350 ml (GLU. Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. 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 Solferino 350 ml (GLU. 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 Solferino b/mleczna 350 ml (GLU. 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 Solferino 350 ml (GLU. 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 Solferino b/mleczna 350 ml (GLU. 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 Solferino 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Pierogi z soczewicą 250 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 30 g				Chrupki kukurydziane 30 g			Chrupki kukurydziane 30 g		
2023-12-30 sobota	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 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.) Schab pieczony wędlina 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor 100 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 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 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 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 Dżem niskosłodzony 80 g jabłka 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	
		Chrupki kukurydziane 30 g					Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2023-12-30 sobota	Wart. en.: 1874.62 kcal; Białko: 109.22 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.55 g; Węglowodany: 240.68 g; suma cukrów p.: 64.42 g; Sól: 4.04 g; Błonnik: 18.29 g;	Wart. en.: 1897.39 kcal; Białko: 109.86 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.73 g; Węglowodany: 248.17 g; suma cukrów p.: 67.62 g; Sól: 3.77 g; Błonnik: 19.29 g;	Wart. en.: 1871.15 kcal; Białko: 109.82 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.13 g; Węglowodany: 247.63 g; suma cukrów p.: 67.08 g; Sól: 3.79 g; Błonnik: 19.29 g;	Wart. en.: 1903.68 kcal; Białko: 104.35 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.03 g; Węglowodany: 269.18 g; suma cukrów p.: 54.89 g; Sól: 3.67 g; Błonnik: 23.05 g;	Wart. en.: 1930.43 kcal; Białko: 109.86 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.33 g; Węglowodany: 250.90 g; suma cukrów p.: 57.32 g; Sól: 4.82 g; Błonnik: 34.26 g;	Wart. en.: 1873.70 kcal; Białko: 109.50 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasyc. o.: 18.06 g; Węglowodany: 255.92 g; suma cukrów p.: 43.33 g; Sól: 5.61 g; Błonnik: 36.85 g;	Wart. en.: 1738.62 kcal; Białko: 96.22 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasyc. o.: 12.29 g; Węglowodany: 227.93 g; suma cukrów p.: 45.12 g; Sól: 4.22 g; Błonnik: 27.39 g;	Wart. en.: 1949.38 kcal; Białko: 119.51 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.46 g; Węglowodany: 248.05 g; suma cukrów p.: 68.29 g; Sól: 3.90 g; Błonnik: 20.89 g;	Wart. en.: 1924.03 kcal; Białko: 71.17 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasyc. o.: 13.00 g; Węglowodany: 325.02 g; suma cukrów p.: 114.00 g; Sól: 3.43 g; Błonnik: 25.57 g;	Wart. en.: 2477.57 kcal; Białko: 93.02 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.33 g; Węglowodany: 382.74 g; suma cukrów p.: 64.24 g; Sól: 3.95 g; Błonnik: 24.35 g;
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) 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 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>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</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 (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g sałata masłowa 5 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) 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 sałata masłowa 5 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) 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>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 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.</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 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 sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Twarożek z zieleniną 100 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		jabłka 150 g			Jabłko 150 g	
2023-12-31 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Karczek pieczony w sosie własnym 150 g (<u>GLU.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy 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 wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy 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 wieloowocowy 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 wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z porem i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy 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 Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 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>) Surówka z porem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		wafle ryżowe 20 g		Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2023-12-31 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 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>) 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 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>) 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 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 sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) 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>) 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>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	
	PN						chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g				
			Wart. en.: 2246.73 kcal; Białko: 111.97 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.06 g; Węglowodany: 263.31 g; suma cukrów p.: 50.08 g; Sól: 5.47 g; Błonnik: 30.55 g;	Wart. en.: 2059.66 kcal; Białko: 116.00 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.62 g; Węglowodany: 254.72 g; suma cukrów p.: 47.00 g; Sól: 5.51 g; Błonnik: 23.72 g;	Wart. en.: 1958.34 kcal; Białko: 104.13 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.16 g; Węglowodany: 267.72 g; suma cukrów p.: 47.64 g; Sól: 5.76 g; Błonnik: 21.61 g;	Wart. en.: 1944.52 kcal; Białko: 97.00 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.02 g; Węglowodany: 279.95 g; suma cukrów p.: 36.20 g; Sól: 5.63 g; Błonnik: 23.88 g;	Wart. en.: 2250.86 kcal; Białko: 120.39 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.68 g; Węglowodany: 286.39 g; suma cukrów p.: 56.43 g; Sól: 6.19 g; Błonnik: 43.61 g;	Wart. en.: 2226.54 kcal; Białko: 121.49 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.20 g; Węglowodany: 280.94 g; suma cukrów p.: 44.28 g; Sól: 6.73 g; Błonnik: 46.14 g;	Wart. en.: 1878.10 kcal; Białko: 88.98 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.92 g; Węglowodany: 225.02 g; suma cukrów p.: 41.66 g; Sól: 6.37 g; Błonnik: 38.05 g;	Wart. en.: 2064.16 kcal; Białko: 122.80 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.83 g; Węglowodany: 258.72 g; suma cukrów p.: 50.38 g; Sól: 6.03 g; Błonnik: 29.39 g;	Wart. en.: 1696.30 kcal; Białko: 85.54 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.66 g; Węglowodany: 255.31 g; suma cukrów p.: 32.06 g; Sól: 4.91 g; Błonnik: 22.83 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,