

		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	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Sałata liść 15 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. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 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.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 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.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) 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.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II SN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	jabłko pieczone 100 g				Jabłko 150 g	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	Jabłko 150 g			
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD			chrupki kukurydziane 50 g			Mandarynka 100 g						

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-01 poniedziałek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) masło extra 10 g (Lak.) 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 brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Ser żółty 50 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)
	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			Chleb razowy 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g	
		Wart. en.: 2018.87 kcal; Białko: 111.55 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.41 g; Węglowodany: 248.18 g; suma cukrów p.: 57.73 g; Sól: 6.55 g; Błonnik: 26.48 g;	Wart. en.: 2087.42 kcal; Białko: 109.30 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.40 g; Węglowodany: 254.97 g; suma cukrów p.: 58.36 g; Sól: 6.54 g; Błonnik: 24.64 g;	Wart. en.: 1833.19 kcal; Białko: 98.52 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasyc. o.: 18.72 g; Węglowodany: 243.62 g; suma cukrów p.: 54.03 g; Sól: 5.29 g; Błonnik: 27.28 g;	Wart. en.: 1927.67 kcal; Białko: 94.58 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasyc. o.: 16.69 g; Węglowodany: 278.48 g; suma cukrów p.: 41.71 g; Sól: 5.18 g; Błonnik: 32.35 g;	Wart. en.: 2071.09 kcal; Białko: 104.21 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.56 g; Węglowodany: 261.81 g; suma cukrów p.: 56.47 g; Sól: 6.77 g; Błonnik: 41.24 g;	Wart. en.: 1989.98 kcal; Białko: 100.53 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.28 g; Węglowodany: 252.33 g; suma cukrów p.: 52.38 g; Sól: 7.29 g; Błonnik: 43.48 g;	Wart. en.: 1894.58 kcal; Białko: 93.04 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.69 g; Węglowodany: 238.58 g; suma cukrów p.: 51.58 g; Sól: 6.50 g; Błonnik: 41.20 g;	Wart. en.: 2084.47 kcal; Białko: 112.20 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.92 g; suma cukrów p.: 66.97 g; Sól: 6.54 g; Błonnik: 28.38 g;	Wart. en.: 1956.19 kcal; Białko: 102.54 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.02 g; Węglowodany: 257.38 g; suma cukrów p.: 54.82 g; Sól: 7.42 g; Błonnik: 44.91 g;	Wart. en.: 2272.65 kcal; Białko: 99.13 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.25 g; Węglowodany: 266.94 g; suma cukrów p.: 53.96 g; Sól: 5.29 g; Błonnik: 28.12 g;
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Masło 82% 10 g (Lak.)	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	ŚN	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)		biszkopty 30 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)		Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)	Jabłko 150 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)

	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	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-02 wtorek	Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Bigos 350 g (GLU, Sj.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.)	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Bigos 350 g (GLU, Sj.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					Kefir naturalny 150g 150 g (Lak, S.)	Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak, S.)	Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak, S.)	Kefir naturalny 150g 150 g (Lak, S.)	
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, S.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Pomidor bez skóry 100 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU, S.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Pomidor bez skóry 100 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, S.) Ser żółty 50 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g	
	Wart. en.: 1890.20 kcal; Białko: 89.40 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.96 g; Węglowodany: 257.46 g; suma cukrów p.: 38.85 g; Sól: 8.30 g; Błonnik: 26.44 g;	Wart. en.: 2161.92 kcal; Białko: 98.01 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.27 g; Węglowodany: 285.19 g; suma cukrów p.: 50.24 g; Sól: 7.10 g; Błonnik: 23.97 g;	Wart. en.: 1833.86 kcal; Białko: 93.85 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.65 g; Węglowodany: 250.89 g; suma cukrów p.: 42.61 g; Sól: 5.49 g; Błonnik: 20.45 g;	Wart. en.: 1818.61 kcal; Białko: 84.61 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.33 g; Węglowodany: 261.56 g; suma cukrów p.: 34.74 g; Sól: 5.54 g; Błonnik: 20.28 g;	Wart. en.: 2207.38 kcal; Białko: 97.14 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.51 g; Węglowodany: 283.79 g; suma cukrów p.: 58.11 g; Sól: 7.38 g; Błonnik: 27.05 g;	Wart. en.: 2240.52 kcal; Białko: 97.18 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.15 g; Węglowodany: 300.69 g; suma cukrów p.: 56.45 g; Sól: 8.23 g; Błonnik: 43.88 g;	Wart. en.: 2151.02 kcal; Białko: 90.66 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.65 g; Węglowodany: 286.99 g; suma cukrów p.: 55.65 g; Sól: 7.52 g; Błonnik: 41.61 g;	Wart. en.: 1960.80 kcal; Białko: 92.85 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.08 g; Węglowodany: 262.20 g; suma cukrów p.: 38.89 g; Sól: 8.29 g; Błonnik: 26.44 g;	Wart. en.: 2261.12 kcal; Białko: 97.23 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.28 g; Węglowodany: 300.73 g; suma cukrów p.: 56.49 g; Sól: 8.21 g; Błonnik: 43.88 g;	Wart. en.: 2055.13 kcal; Białko: 82.51 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.00 g; Węglowodany: 284.10 g; suma cukrów p.: 52.22 g; Sól: 6.33 g; Błonnik: 23.34 g;

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-03 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 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.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka gotowana wieprzowa 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 pszenna 50 g (GLU.) Szynka gotowana wieprzowa 50 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 pszenna 50 g (GLU.) Szynka gotowana wieprzowa 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 razowy 100 g (GLU.) Szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 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 razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 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 pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g		Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU. Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU. Lak. S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU. Sj. Lak.) 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 z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g (GLU. Lak. S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU. Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU. Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU. Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Kurczak w sosie curry 150 g (GLU. Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU. Sj. Lak.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD	wafle ryżowe 20 g								
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 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.) Schab pieczony wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) 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 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) 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 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) pomidory 100 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) pomidory 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Serek fromage 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.)
PN					chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żytni 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	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-03 środa	Wart. en.: 2311.35 kcal; Białko: 109.41 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.98 g; Węglowodany: 301.31 g; suma cukrów p.: 42.11 g; Sól: 6.58 g; Błonnik: 30.77 g;	Wart. en.: 2275.30 kcal; Białko: 106.93 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.82 g; Węglowodany: 312.10 g; suma cukrów p.: 40.39 g; Sól: 5.39 g; Błonnik: 22.85 g;	Wart. en.: 2181.10 kcal; Białko: 117.19 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.01 g; Węglowodany: 301.26 g; suma cukrów p.: 31.21 g; Sól: 3.82 g; Błonnik: 19.32 g;	Wart. en.: 2129.18 kcal; Białko: 109.58 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.79 g; Węglowodany: 304.26 g; suma cukrów p.: 18.89 g; Sól: 3.69 g; Błonnik: 20.86 g;	Wart. en.: 2245.65 kcal; Białko: 109.75 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.36 g; Węglowodany: 319.99 g; suma cukrów p.: 44.58 g; Sól: 6.12 g; Błonnik: 47.35 g;	Wart. en.: 2320.43 kcal; Białko: 109.80 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.32 g; Węglowodany: 322.34 g; suma cukrów p.: 33.37 g; Sól: 7.49 g; Błonnik: 51.17 g;	Wart. en.: 2213.03 kcal; Białko: 101.97 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.72 g; Węglowodany: 305.90 g; suma cukrów p.: 32.41 g; Sól: 6.64 g; Błonnik: 48.44 g;	Wart. en.: 2405.15 kcal; Białko: 110.72 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.52 g; Węglowodany: 318.17 g; suma cukrów p.: 43.03 g; Sól: 6.57 g; Błonnik: 31.77 g;	Wart. en.: 2401.03 kcal; Białko: 111.55 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.52 g; Węglowodany: 335.83 g; suma cukrów p.: 34.21 g; Sól: 7.76 g; Błonnik: 53.44 g;	Wart. en.: 2145.57 kcal; Białko: 72.15 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.95 g; Węglowodany: 346.30 g; suma cukrów p.: 69.86 g; Sól: 3.47 g; Błonnik: 32.62 g;
2024-01-04 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	Śniadanie 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	Śniadanie 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	Śniadanie 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 Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Śniadanie 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	Śniadanie 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		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	Śniadanie 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	Śniadanie Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, Lak, G, SO.) Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak.)	Sałatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak.)		Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak.)						
Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g 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	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-04 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 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) 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 Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (Lak, S.) 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 Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S.) 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 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)				chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)
	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g	
		Wart. en.: 2137.74 kcal; Białko: 125.87 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy. o.: 21.80 g; Węglowodany: 252.20 g; suma cukrów p.: 33.29 g; Sól: 6.65 g; Błonnik: 29.53 g;	Wart. en.: 2133.76 kcal; Białko: 122.71 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy. o.: 21.20 g; Węglowodany: 265.48 g; suma cukrów p.: 39.73 g; Sól: 5.42 g; Błonnik: 23.46 g;	Wart. en.: 2463.01 kcal; Białko: 131.33 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy. o.: 26.20 g; Węglowodany: 297.43 g; suma cukrów p.: 39.94 g; Sól: 6.43 g; Błonnik: 24.98 g;	Wart. en.: 2357.49 kcal; Białko: 122.45 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy. o.: 23.94 g; Węglowodany: 288.87 g; suma cukrów p.: 27.57 g; Sól: 6.22 g; Błonnik: 25.77 g;	Wart. en.: 2222.41 kcal; Białko: 122.90 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy. o.: 21.29 g; Węglowodany: 283.79 g; suma cukrów p.: 34.67 g; Sól: 6.67 g; Błonnik: 36.99 g;	Wart. en.: 2155.97 kcal; Białko: 122.99 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy. o.: 19.58 g; Węglowodany: 272.44 g; suma cukrów p.: 33.19 g; Sól: 7.31 g; Błonnik: 37.18 g;	Wart. en.: 2066.47 kcal; Białko: 116.46 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy. o.: 19.07 g; Węglowodany: 258.74 g; suma cukrów p.: 32.39 g; Sól: 6.60 g; Błonnik: 37.18 g;	Wart. en.: 2253.89 kcal; Białko: 125.95 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy. o.: 25.93 g; Węglowodany: 272.48 g; suma cukrów p.: 52.87 g; Sól: 6.67 g; Błonnik: 29.55 g;	Wart. en.: 2176.57 kcal; Białko: 123.04 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy. o.: 23.70 g; Węglowodany: 272.48 g; suma cukrów p.: 33.23 g; Sól: 7.30 g; Błonnik: 39.46 g;	Wart. en.: 2348.03 kcal; Białko: 109.66 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy. o.: 32.13 g; Węglowodany: 235.16 g; suma cukrów p.: 40.66 g; Sól: 6.73 g; Błonnik: 32.79 g;
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) papryka konserwowa 30 g (G, SO.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g papryka konserwowa 30 g (G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
Obiad	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD	Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)									
Kolacja	Pasta hummus 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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.)	Serek topiony 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany, 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 Pasta hummus 50 g 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.)	Pasta hummus 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 Pasta hummus 50 g 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.) Pasta hummus 100 g 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		
	Wart. en.: 2167.71 kcal; Białko: 101.60 g; Tłuszcz: 91.47 g; Kw. tł. nasyc. o.: 37.36 g; Węglowodany: 246.76 g; suma cukrów p.: 60.83 g; Sól: 5.24 g; Błonnik: 23.65 g;	Wart. en.: 2196.90 kcal; Białko: 102.55 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 36.36 g; Węglowodany: 255.46 g; suma cukrów p.: 51.47 g; Sól: 5.05 g; Błonnik: 18.97 g;	Wart. en.: 2001.07 kcal; Białko: 91.48 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.76 g; Węglowodany: 273.20 g; suma cukrów p.: 50.29 g; Sól: 3.64 g; Błonnik: 18.44 g;	Wart. en.: 1921.15 kcal; Białko: 83.26 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.55 g; Węglowodany: 270.26 g; suma cukrów p.: 38.06 g; Sól: 3.51 g; Błonnik: 19.85 g;	Wart. en.: 2042.04 kcal; Białko: 91.34 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.36 g; Węglowodany: 244.36 g; suma cukrów p.: 35.32 g; Sól: 4.40 g; Błonnik: 25.95 g;	Wart. en.: 2106.07 kcal; Białko: 100.08 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.36 g; Węglowodany: 247.93 g; suma cukrów p.: 38.42 g; Sól: 6.15 g; Błonnik: 37.43 g;	Wart. en.: 2009.17 kcal; Białko: 92.92 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.81 g; Węglowodany: 234.48 g; suma cukrów p.: 37.62 g; Sól: 5.27 g; Błonnik: 35.16 g;	Wart. en.: 2238.31 kcal; Białko: 105.05 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasyc. o.: 41.49 g; Węglowodany: 251.50 g; suma cukrów p.: 60.87 g; Sól: 5.23 g; Błonnik: 23.65 g;	Wart. en.: 2126.67 kcal; Białko: 100.13 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 37.48 g; Węglowodany: 247.97 g; suma cukrów p.: 38.46 g; Sól: 6.14 g; Błonnik: 37.43 g;	Wart. en.: 2133.14 kcal; Białko: 92.38 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasyc. o.: 36.80 g; Węglowodany: 244.86 g; suma cukrów p.: 59.69 g; Sól: 3.67 g; Błonnik: 21.87 g;

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna z ogr. sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-06 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 półtusty 50 g (Lak.) papryka konserwowa 100 g (G, SO.) 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 półtusty 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 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 półtusty 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pierś z indyka wędlina 50 g 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.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) papryka konserwowa 100 g (G, SO.) 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.) papryka konserwowa 100 g (G, SO.) 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.) pierś z indyka wędzona 50 g twaróg półtusty 50 g (Lak.) papryka konserwowa 100 g (G, SO.) masło extra 10 g (Lak.) 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.) papryka konserwowa 100 g (G, SO.) 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 wrocławska 50 g (GLU.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Banan 1 sztuka 150 g				Jabłko 150 g		Banan 1 sztuka 150 g	Jabłko 150 g	Banan 1 sztuka 150 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Pierogi z soczewicą 250 g (GLU.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
							Chrupki kukurydziane 30 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g margaryna /mix do smarowania / sztuka 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.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) pomidory 100 g margaryna /mix do smarowania / sztuka 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.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) 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 Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml (GLU, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 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.) Pomidor 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	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-06 sobota	PN					Chleb razowy 30 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 30 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 25 g	
		Wart. en.: 2249.07 kcal; Białko: 110.86 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.28 g; Węglowodany: 279.61 g; suma cukrów p.: 85.91 g; Sól: 5.51 g; Błonnik: 21.98 g;	Wart. en.: 2294.62 kcal; Białko: 114.18 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.40 g; Węglowodany: 293.27 g; suma cukrów p.: 88.90 g; Sól: 5.12 g; Błonnik: 23.48 g;	Wart. en.: 2138.23 kcal; Białko: 106.76 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.21 g; Węglowodany: 269.99 g; suma cukrów p.: 68.01 g; Sól: 4.90 g; Błonnik: 23.09 g;	Wart. en.: 2019.76 kcal; Białko: 97.90 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.38 g; Węglowodany: 264.03 g; suma cukrów p.: 55.10 g; Sól: 4.76 g; Błonnik: 24.29 g;	Wart. en.: 2173.04 kcal; Białko: 105.83 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.93 g; Węglowodany: 268.15 g; suma cukrów p.: 59.88 g; Sól: 6.00 g; Błonnik: 36.34 g;	Wart. en.: 2105.59 kcal; Białko: 103.80 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.87 g; Węglowodany: 272.44 g; suma cukrów p.: 43.63 g; Sól: 7.35 g; Błonnik: 40.61 g;	Wart. en.: 2004.09 kcal; Białko: 96.93 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.35 g; Węglowodany: 256.05 g; suma cukrów p.: 42.67 g; Sól: 6.58 g; Błonnik: 37.88 g;	Wart. en.: 2351.82 kcal; Białko: 113.16 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.51 g; Węglowodany: 297.25 g; suma cukrów p.: 86.23 g; Sól: 5.52 g; Błonnik: 24.39 g;	Wart. en.: 2126.19 kcal; Białko: 103.85 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.99 g; Węglowodany: 272.48 g; suma cukrów p.: 43.67 g; Sól: 7.34 g; Błonnik: 40.61 g;
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak,_) sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml masło extra 10 g (Lak,_) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml masło extra 10 g (Lak,_) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) 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	jabłka 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj,_) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak,_) Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak,_) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				wafle ryżowe 20 g		Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Z or. łat. przys. węgl. 6B	Podstawowa C1	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-07 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) 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.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) masło extra 10 g (Lak.) Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Serek topiony 45 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Serek topiony 45 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kakao na mleku niskosłodzone 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)
	PN						chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g	
			Wart. en.: 2418.87 kcal; Białko: 109.30 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.13 g; Węglowodany: 294.15 g; suma cukrów p.: 70.65 g; Sól: 5.80 g; Błonnik: 32.55 g;	Wart. en.: 2134.11 kcal; Białko: 118.61 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.71 g; Węglowodany: 263.23 g; suma cukrów p.: 61.79 g; Sól: 5.61 g; Błonnik: 23.63 g;	Wart. en.: 1802.43 kcal; Białko: 93.88 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.60 g; Węglowodany: 250.95 g; suma cukrów p.: 34.99 g; Sól: 5.37 g; Błonnik: 22.15 g;	Wart. en.: 1875.63 kcal; Białko: 95.14 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.68 g; Węglowodany: 267.77 g; suma cukrów p.: 35.87 g; Sól: 5.37 g; Błonnik: 23.15 g;	Wart. en.: 2391.32 kcal; Białko: 123.75 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.08 g; Węglowodany: 301.98 g; suma cukrów p.: 76.97 g; Sól: 6.28 g; Błonnik: 44.43 g;	Wart. en.: 2253.45 kcal; Białko: 120.92 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.43 g; Węglowodany: 280.20 g; suma cukrów p.: 50.00 g; Sól: 6.72 g; Błonnik: 46.79 g;	Wart. en.: 2146.05 kcal; Białko: 113.09 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.82 g; Węglowodany: 263.76 g; suma cukrów p.: 49.04 g; Sól: 5.87 g; Błonnik: 44.06 g;	Wart. en.: 2499.47 kcal; Białko: 113.65 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasyc. o.: 34.44 g; Węglowodany: 300.39 g; suma cukrów p.: 70.69 g; Sól: 5.79 g; Błonnik: 32.55 g;	Wart. en.: 2262.05 kcal; Białko: 120.63 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.54 g; Węglowodany: 277.55 g; suma cukrów p.: 49.88 g; Sól: 6.64 g; Błonnik: 46.34 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,