

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU, Lak.) 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. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 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.-żył. 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 (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU, Lak.) 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. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 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. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU, Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 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 fasolowa 350 ml (GLU, Sj, S,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Marchew duszona z groszkiem 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Marchew duszona z groszkiem 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Marchew duszona z groszkiem 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ,) Sos musztardowy 50 g (GLU, Lak, SO,) Kasza kuskus 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 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 ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-08 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.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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 (Si.) 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 (Si.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) 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	
2024-01-09 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 Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Mix zieleniny z sałatą 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza 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 Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Mix zieleniny z sałatą 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Si.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlna 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miod wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-09 wtorek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, Lak.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Makaron z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron razowy z sosem bolońskim 400 g (GLU, JAJ, S.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron z sosem warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)			Kefir naturalny 150g 1 g (Lak,)	
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku b/cukru 250 ml (GLU, Lak,) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Mix do smarowania 10 g Kawa na mleku b/cukru 250 ml (GLU, Lak,) chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 100 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) krakowska wieprzowa 30 g (Sj,) masło extra 10 g (Lak,) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (GLU, Lak,) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) Mix do smarowania 10 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) masło extra 10 g (Lak,) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (GLU, Lak,) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)	Chleb razowy 100 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta rybna z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ser żółty 30 g (Lak,) sałata maślowa 15 g (Lak,) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (GLU, Lak,) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (GLU, Lak,)
PN					Chleb razowy 25 g (GLU,) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			Chleb razowy 25 g (GLU,) Szynka wieprzowa gotowana 25 g		
2024-01-10 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,) 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 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	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,) Bułka pszenna 50 g (GLU,) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 50 g 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,) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se,) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-10 środa	II ŚN	Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (<u>Se</u> , <u>_</u>)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Miód wielokwiatowy 25 g			Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Pasta z fasoli z ziarnami g (<u>Se</u> , <u>_</u>)	Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (<u>Se</u> , <u>_</u>)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (<u>Se</u> , <u>_</u>)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Miód wielokwiatowy 25 g	Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (<u>Se</u> , <u>_</u>)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Miód wielokwiatowy 25 g
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet panierowany z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż biały 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (<u>Si</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż biały 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet panierowany z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż biały 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (<u>GLU</u> , <u>Si</u> , <u>Lak</u> , <u>SO</u> , <u>_</u>) Makaron ze szpinakiem, serem i sionecznikiem 400 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD	wafle ryżowe 20 g									
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Schab pieczony wędlina 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) pomidory 100 g masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) pomidory 100 g masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	Chleb razowy 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Serek fromage 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) serek topiony 30 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)	
PN						chleb razowy, żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g			chleb razowy, żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 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	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta z białka jaja 100 g (<u>JAJ, Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU, Sj.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta z białka jaja 100 g (<u>JAJ, Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II ŚN	Salatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u>)	Salatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		Salatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u>)		Salatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Salatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	Salatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB, Lak.</u>)		
		Obiad	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (<u>GLU, Sj.</u>) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porzem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (<u>GLU, Sj, Lak.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porzem i marchewką 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. przysw. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-11 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 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 razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g 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
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Papryka świeża 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Papryka świeża 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Papryka świeża 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 17,5 g Papryka świeża 50 g Masło 82% 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 wyd s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z białej kapusty 200 g (G, SO.) 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.-żyłt. 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.-żyłt. 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.-żyłt. 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml 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 razowy, żyłt. 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 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 wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g (G, SO.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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.)	Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 psz.-żyłt. 50 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 100 g 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 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyłt. 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	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 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.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Banan 1 sztuka 150 g					Jabłko 150 g		Banan 1 sztuka 150 g		Jabłko 150 g	Banan 1 sztuka 150 g
2024-01-13 sobota	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj, GLU, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Sałatka z buraczka 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)			Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, Lak.)	Chrupki kukurydziane 30 g		
2024-01-13 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) 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, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) 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, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) 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 pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) 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, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) pomidory 50 g ogórki kiszzone 50 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) ogórki kiszzone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) ogórki kiszzone 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) 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, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
4-01-13 sobota	PN						Chleb razowy 30 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 25 g			chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) szyńka gotowana wieprzowa 30 g	
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g sałata masłowa 5 g masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g sałata masłowa 5 g masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) masło extra 10 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Twarożek z zieleniną 50 g (<u>Lak</u> , <u>_</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 50 g sałata masłowa 5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
2024-01-14 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			jabłka 150 g		Jabłko 150 g	jabłka 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos pieczeniowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos pieczeniowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Zrazik schabowy zawijany 100 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>S</u> , <u>_</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>Sj</u> , <u>_</u>) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) Sos śmietanowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>Lak</u> , <u>_</u>) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			wafle ryżowe 20 g		Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak</u> , <u>_</u>)					

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Podstawowa C1	Łatwostrawna C2	Z ogr. łat przysw węglowodanów C3	WEGETARIAŃSKA
2024-01-14 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 mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (<u>S.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) 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>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) 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>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) 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>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) 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		chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g			

Oznaczenia wskaźników odż.:

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