

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg półtłusty 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Pomidor 100 g piersz z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 70 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) 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.) piersz z indyka gotowana 30 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II ŚN	Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g		Mandarynka 100 g	Jabłko 150 g	Mandarynka 100 g	jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 150 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy 225 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Gulasz wieprzowy, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleniana 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml					
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 150 g (Lak, G, Se, SO.) Kiełbasa 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.-żyt. 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.-żyt. 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.-żyt. 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, żyt. 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, żyt. 100 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Kiełbasa krakowska 50 g (Sj.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Kiełbasa krakowska 50 g (Sj.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 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.)

1-15 poniedziałek		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
PN							Chleb razowy 25 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 30 g					
Śniadanie		Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak,_) Sałata liść 35 g (Lak,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak,_) Sałata liść 35 g (Lak,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak,_) Sałata liść 35 g (Lak,_) 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,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak,_) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak,_) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) Masło 82% 10 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 300 ml (Sj,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,_) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 15 g (Lak,_) Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak,_) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
II ŚN		Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak,_)	jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g			Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak,_)	jabłko pieczone 100 g	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak,_)		
Obiad		Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 50 g (GLU, JAJ,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD		Chrupki kukurydziane 30 g			Chrupki kukurydziane 30 g							

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna z ogr sub wydr z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-16 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Dżem niskosłodzony 80 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Pomidor 50 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.)	
	PN							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
2024-01-17 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 75 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) 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 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 100 g (Se.)	Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Wątróbka wieprzowa z cebulką 150 g (GLU.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Buraczki gotowane 150 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD	wafle ryżowe 20 g				wafle ryżowe 20 g							

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd z ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-17 środa	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) 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.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) 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 mieszany psz.-żyt. 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 (Lak.) 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 (Lak.) 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, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30 g (Lak.) Serek fromage 25 g (Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) Serek fromage 75 g (Lak.) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Serek fromage 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	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										
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, 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 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, Sj, 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 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z zieleniną 150 g (JAJ, Lak, G, SO.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kuskus i warzywami dieta 100 g (GLU.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, Lak.)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g (GLU, 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	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-18 czwartek	Obiad	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z porem i marchewką 200 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z porem i marchewką 200 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z porem i marchewką 200 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak,_) Sos pomidorowy 50 g (GLU,_) Surówka z porem i marchewką 200 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (Sj,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (Lak, S,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Schab pieczony wędlina 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żytny 100 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytny 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Schab pieczony wędlina 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Sałatka jarzynowa z olejem 150 g (S,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) 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,_)	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU,_) 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					

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-19 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Chleb razowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko 150 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)				Marchew surowa plastry 50 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)			
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Kotlet smażony z dorsza 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 100 g Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU, S.) sałata masłowa 5 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
PD			Chrupki kukurydziane 30 g		Mandarynka 100 g							

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd z s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-19 piątek	Kolacja	Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g (G.SO.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	szynkowa wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) pomidor 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.)	szynkowa wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 10 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 60 g (Lak.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)		
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g					
2024-01-20 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 gotowana 50 g Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 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 gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 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 gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 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 gotowana 50 g Twarożek z kukurydzą i ziarnem 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.) Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek paprykowy 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.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN		Banan 1 sztuka 150 g		Jabłko 150 g				Banan 1 sztuka 150 g		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-01-20 sobota	Obiad	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Kotlet mielony pieczony 50 g (GLU, JAJ.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Pierogi z soczewicą 250 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Chrupki kukurydziane 30 g		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.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 150 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 50 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		
PN					Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g						
2024-01-21 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 (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (Lak.) 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 (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 20 g (Lak.) 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 (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) sałata masłowa 20 g (Lak.) 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 (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (GLU.) 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 (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) 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 75 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g (Lak.) 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 20 g (Lak.) 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 20 g (Lak.) Rzodkiew biała z zieleniną 100 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	Ubogooenergetyczna 8	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
II SN		Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			jabłka 150 g						Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, Sj.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej 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 Szpinał gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ, Sj.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinał gotowany 150 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 kiszzonej 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 kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinał gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Schab pieczony w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinał gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak.) Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				wafle ryżowe 20 g			Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)				
2024-01-21 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 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 Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żył. 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, żył. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żył. 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 razowy, żył. 75 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 70 g Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 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 Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)			
	PN						chleb razowy, żył. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g					

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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