

	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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,) pierś z indyka 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. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak,) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, Sj,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak,) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) Bułka pszenna 50 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) Masło 82% 10 g (Lak,) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,) Pierś z indyka wędlina 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. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, Sj,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,) Bułka pszenna 50 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak,) Masło 82% 10 g (Lak,) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	SN	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ,)		biszkopty 30 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ,)	Jabłko 150 g	Twaróg 75 g (Lak,)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ,)	
Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Bigos 350 g (GLU, Sj,) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,)	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleciną 350 ml (GLU, Sj,) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) 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.-żyt. 25 g (GLU,) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	Chleb razowy 100 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 70 g (Sj,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) 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.-żyt. 50 g (GLU,) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) 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.-żyt. 25 g (GLU,) Ser żółty 50 g (Lak,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) 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.-żyt. 25 g (GLU,) Ser żółty 50 g (Lak,) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S,) margaryna / mix do smarowania 10 g 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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
oniedzialec	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mierzany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU. , Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Si.) chleb mierzany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU. , Lak.) chleb mierzany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 60 g (Lak.) Sałata z czerwonej papryki 100 g
		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml						Jabłko 150 g	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	
2024-01-23 wtorek	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. , Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z porem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. , Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. , Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z porem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. , Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z porem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Pieczeń rzymska 150 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. , Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Pieczeń rzymska 50 g (GLU. , JAJ. , JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. , Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU. , JAJ. , Si.) Kopytka z masłem 250 g (GLU. , JAJ. , Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Surówka z porem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
						jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g			
2024-01-23 wtorek	Kolacja	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 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 sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mierzany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
4-01-23 wtorek	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa z zieleńiną 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleńiną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleńiną 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleńiną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleńiną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plátkami 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 Twarożek z zieleńiną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleńiną 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa z zieleńiną 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa z zieleńiną 15 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleńiną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleńiną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plátkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleńiną 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleńiną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) chleb razowy, żył. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek paprykowy 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa z zieleńiną 15 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
2024-01-24 środa	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 Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielańy 350 ml (Sj, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielańy 350 ml (Sj, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 50 g (S.) Ryż biały 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabielańy 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO.) Kieszonki z piersi kurczaka ze szpinakiem 100 g (S.) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				chrupki kukurydziane 50 g			Chrupki kukurydziane 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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-24 środa	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 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.-żytny 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 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.-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g Schab pieczony wędlina 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 150 g Schab pieczony wędlina 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żytny 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, żytny 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 mieszany psz.-żytny 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.-żytny 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.-żytny 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) 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			
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) chleb razowy, żytny 50 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żytny 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytny 100 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) chleb razowy, żytny 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Twaróg 25 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) chleb razowy, żytny 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Pasta jajeczna z zielonym groszkiem 100 g (JAJ, Lak, G, SO.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	ŚN	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,)			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,)	Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,)

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-25 czwartek	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Zrazik schabowy zawijany 100 g (<u>GLU, S.</u>) Sos pieczoniowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (<u>Sj, Lak.</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 pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (<u>GLU, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Zrazik schabowy zawijany 150 g (<u>GLU, S.</u>) Sos pietruszkowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bez mleka 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Zrazik schabowy zawijany, dieta 50 g (<u>GLU, S.</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 pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak.</u>) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Sos śmietanowy 50 g (<u>GLU, Lak.</u>) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PN	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Kapusta włoska z ogórkiem i ziarnem 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 35 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 Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Kapusta włoska z ogórkiem i ziarnem 35 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 Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Kapusta włoska z ogórkiem i ziarnem 35 g 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 Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) Kapusta włoska z ogórkiem i ziarnem 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (<u>Lak.</u>)
	PN				wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
	PN						chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g			

	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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 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	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	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta hummus 50 g Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 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 wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus 100 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)			Chrupki kukurydziane 30 g	Jabłko 150 g	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)		
2024-01-26 piątek	Obiad	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g (GLU, JAJ, Lak.) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron razowy ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (Sj.) Makaron ze szpinakiem b/ml 400 g (GLU, JAJ.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
Kolacja	Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, 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.)	Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Sałata liść 35 g 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.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.) 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.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Kielbasa krakowska 30 g (Sj.) Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Sałatka śledziowa 150 g (RYB, Lak, G, SO.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
4-01-26 piątek	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plątkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plątkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plątki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 15 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
2024-01-27 sobota	II ŚN	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami b/ śmietany 350 ml (GLU, S, JAJ.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z ziemniakami b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 50 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU, S.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (Sj, Lak.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Chrupki kukurydziane 30 g				Chrupki kukurydziane 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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-27 sobota	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 80 g Dżem niskosłodzony 80 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 50 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Sałatka śledziowa 150 g (<u>RYB, Lak, G, SO.</u>)		
	PN					Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. 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>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata lodowa z zieleniną 35 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU, Sj.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata lodowa z zieleniną 35 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>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU, Sj.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN		Banan 1 sztuka 150 g		jabłko pieczone 100 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	Bogatobiałkowa 9	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-28 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet mielony pieczony 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO,</u>) Kielbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) margaryna /mix do smarowania / sztuka 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>Lak, S,</u>) Kielbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) margaryna /mix do smarowania / sztuka 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>Lak, S,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>Lak, S,</u>) Schab pieczony wędlina 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>Lak, S,</u>) Kielbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO,</u>) Kielbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kielbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>Lak, S,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)	Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>Lak, S,</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU,</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU,</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak,</u>) Sałatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO,</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak,</u>)
PN						Chleb razowy 30 g (<u>GLU,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 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,