

	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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II SN	herbatniki 20 g (GLU, JAJ, Lak.)			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		herbatniki 20 g (GLU, JAJ, Lak.)	
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Sos mięsno - jarzynowy 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj.) Sos mięsno - jarzynowy 75 g (GLU, Lak, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Sj, Lak.) Sos jarzynowy z pieczarkami 150 g (GLU, Lak, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Sałatka z czerwonej papryki 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 1 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) Sałata liść 15 g 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 Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) Sałata liść 15 g 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 Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) 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 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata liść 35 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.) Ser żółty 50 g (Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
1-29 poniedziałek	PN							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
	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.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 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.) masło extra 10 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 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.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-01-30 wtorek	II ŚN	Mandarynka 100 g			jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g					
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, Sj.) Pulpet wieprzowo drobiowy 50 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, Sj.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD					Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-30 wtorek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kawa na mleku b/cukru 250 ml (<u>GLU. Lak.</u>) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU. Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (<u>GLU. Lak.</u>) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU. Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (<u>GLU. JAJ.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU. Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka makaronowa z szynką, z olejem 100 g (<u>GLU. JAJ.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (<u>GLU. Lak.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (<u>Si.</u>) Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka makaronowa z łososiem 100 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU. Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka makaronowa z łososiem 150 g (<u>GLU. JAJ. RYB. Lak.</u>) Kawa na mleku b/cukru 250 ml (<u>GLU. Lak.</u>) Bułka maślana z kruszonką 50g 1 szt (<u>GLU. Lak.</u>)
	PN						Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
2024-01-31 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (<u>Lak.</u>) Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta mięsna z pieczarkami 50 g Papryka świeża 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (<u>Lak.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (<u>Lak.</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (<u>Si.</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (<u>Lak.</u>) Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta mięsna z pieczarkami 50 g Papryka świeża 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta mięsna z pieczarkami 50 g Papryka świeża 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (<u>Si.</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (<u>Lak.</u>) Chleb pszenno-żytni 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Miód wielokwiatowy 25 g Papryka świeża 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)			Chrupki kukurydziane 30 g		Marchew surowa plastry 50 g			Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-01-31 środa	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO) Kotlet panierowany z kurczaka 100 g (GLU, JAJ,) Ryż biały 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż biały 200 g (GLU, S,) Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż biały 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż brązowy 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż brązowy 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż brązowy 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (Sj, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż biały 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO,) Kotlet pieczony z kurczaka 100 g (GLU,) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,) Ryż biały 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml (GLU, Sj, Lak, SO,) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak,) Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU,) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,) Pierś z indyka gotowana 50 g Serek fromage 50 g (Lak,) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) Serek fromage 50 g (Lak,) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) Pierś z indyka gotowana 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,) Pierś z indyka gotowana 50 g Serek fromage 50 g (Lak,) Ogórek zielony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	Chleb razowy 100 g (GLU,) Pierś z indyka gotowana 50 g Serek fromage 50 g (Lak,) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	Chleb razowy 50 g (GLU,) Pierś z indyka gotowana 50 g Serek fromage 25 g (Lak,) pomidory 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żytni 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 bez cukru 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,) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,)	
PN						chleb razowy, żytni 30 g (GLU,) szynka gotowana wieprzowa 30 g				

		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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plátkami 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plátkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 25 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z plátkami 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 ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałatka z buraczką z ziołami 100 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		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Szinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Szinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) 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.) szynka gotowana drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlna 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pomidor bez skóry 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 Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) ogórki kiszzone 50 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) 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 Dzem niskosłodzony 80 g jabłko 150 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.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
-02-01 czwartek	PN						Chleb razowy 30 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Twaróg z owocami 50 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) 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 manną 300 ml (GLU, Sj,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Pomidor 100 g Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Pomidor 100 g Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak,_) Pomidor 100 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 Pomidor 100 g masło extra 10 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,_) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) Chleb razowy 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) Twaróg 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-02-02 piątek	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak,_)					Mandarynka 100 g		Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak,_)		
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (Sj,_) Kotlet pieczony z dorsza 50 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-02-02 piątek	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) Salata liść 35 g 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.)	krakowska wieprzowa 50 g (Si.) ser żółty pełnotłusty 30 g (Lak.) Salata liść 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Pasta hummus 50 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Salata liść 35 g chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Pasta hummus 50 g Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta hummus 50 g Kiełbasa krakowska 50 g (Si.) Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta hummus 50 g Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Pasta hummus 100 g Salata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 10 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta hummus 100 g Salata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)
	PN									
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek fromage 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek fromage 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (Si.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek fromage 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek fromage 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek fromage 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Serek fromage 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (Si.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Serek fromage 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	ŚN		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)				Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)	

		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	Ubogenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-02-03 sobota	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Si, Lak,) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Si, Lak,) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Si,) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Si, Lak,) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Si, Lak,) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Si,) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Si,) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Si,) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Si, Lak,) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak,) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g (S,) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak,) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, Lak, S, G, SO,) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak,)	
PN					Chleb razowy 25 g (GLU,) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Si,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 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,) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z zieleniną 30 g (Lak,) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak,) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Si,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak,) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,) masło extra 10 g (Lak,) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,) Sałata liść 35 g 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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
II ŚN		Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g			jabłka 150 g					Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, JAJ, .</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ, .</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) 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 (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Schab pieczony w sosie własnym 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, Si.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ, .</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
2024-02-04 niedziela	PD				chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Si.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Si.</u>) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 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>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Si.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Si.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Si.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g pierś z indyka gotowana 30 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 45 g (<u>Lak.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)		
	PN						chleb razowy, żyt. 30 g (<u>GLU.</u>) 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,