

	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 kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>Sj.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Papryka świeża 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>Sj.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 80 g Sałata liść 17,5 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
II ŚN	Banan 1 sztuka 150 g			Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g			Banan 1 sztuka 150 g	
Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <b>GLU, Sj, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml ( <b>GLU, Sj, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 50 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos pomidorowy 50 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD			Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	

		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
2-05 poniedziałek	PN	<p>Chleb razowy 25 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g</p>								
	Śniadanie	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, ) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g (Lak, ) Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, ) Chleb razowy 100 g (GLU, ) Masło 82% 10 g (Lak, ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU, ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 300 ml (Sj, ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) margaryna / mix do smarowania 10 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak, ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak, ) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU, ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU, ) masło extra 15 g (Lak, ) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak, ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml</p>	
2024-02-06 wtorek	II ŚN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak, )		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g			jabłko pieczone 100 g	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak, )
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 b/cukru 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak, ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g (RYB, ) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S, ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml</p>
	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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-02-06 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 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.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 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.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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 ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana drobiowa 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 szynka gotowana drobiowa 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 razowy 75 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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 ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 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 Kefir naturalny 150g 150 g ( <u>Lak.</u> )	
	PN						Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 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
Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa krakowska 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>Sj.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g ( <b>Se.</b> ) sałata lodowa 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>Sj.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) sałata lodowa 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g ( <b>Se.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>JAJ.</b> )			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
2024-02-07 środa Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Kurczak w sosie curry 150 g ( <b>GLU. Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g ( <b>GLU. Lak. S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. Sj.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/smietany 150 g ( <b>GLU. S.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g ( <b>GLU. Lak. S.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Kurczak w sosie curry 150 g ( <b>GLU. Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami 150 g ( <b>GLU. Lak. S.</b> ) Ryż brązowy 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/smietany 75 g ( <b>GLU. S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. Sj.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/smietany 150 g ( <b>GLU. S.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU. Sj. Lak.</b> ) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g ( <b>Lak.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 20 g		Mandarynka 100 g		
Kolacja	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30 g Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak. S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )
	PN						chleb razowy, żytni 30 g ( <b>GLU.</b> ) 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
Śniadanie	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) chleb razowy, żył. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 25 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z papryką konserwową i sezamem 35 g ( <b>G, SO.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
II ŚN	Ciasto z jabłkami 50 g				Ciasto z jabłkami b/ cukru 50 g			Ciasto z jabłkami 50 g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <b>Lak, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Sj, Lak.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <b>Lak, S.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <b>Lak, S.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Kotlet mielony pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <b>Lak, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD					wafle ryżowe 20 g	wafle ryżowe 20 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 75 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
PN						Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

czwartek		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	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <u>GLU, Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <u>GLU, Sj.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 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 razowy, żyt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Papryka świeża 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <u>GLU, Sj.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 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 razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twaróg 50 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml		
	II SN	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak.</u> )								wafle ryżowe 20 g	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak.</u> )
2024-02-09 piątek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u> ) Kotlet smażony z dorsza 100 g ( <u>GLU, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Kotlet pieczony z dorsza 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g 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 ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
2024-02-09 piątek	Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g ( <b>G, SO.</b> ) Pomidor 50 g chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	szynkowa wieprzowa 50 g Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) pomidory 100 g chleb razowy, żyłt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 10 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Kawa na mleku niskosłodzona 250 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g
	PN						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 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	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>Si.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>Si.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Serek fromage 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )				Jabłko 150 g			Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	
2024-02-10 sobota	Obiad	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>Sj.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Sj, Lak.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 20 g				wafle ryżowe 20 g				
2024-02-10 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, Lak, S, G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml kefir naturalny 150g / sztuka 1 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, Lak, S, G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g ( <b>S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser zółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, Lak, S, G, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 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
Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, Lak.) pierś 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) pierś 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, Lak.) pierś 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 jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) pierś 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU, Lak.) pierś 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 jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, Lak.) pierś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	SN	Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g		Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g
Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S, ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S, ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 75 g (GLU, S, ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, ) Marchew gotowana 150 g (GLU, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak, ) Jogurt naturalny 1 szt (Lak, ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak, )		Chrupki kukurydziane 30 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO, ) Szynka wieprzowa gotowana 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 100 g szynka gotowana wieprzowa 50 g 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 100 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 100 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, ) szynka gotowana wieprzowa 50 g 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 100 g 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, )

2024-02-11 niedziela

Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA
					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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,