

		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	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z czerwonej papryki 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 Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata liść 35 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.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (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. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z czerwonej papryki 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (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 Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 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.) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak.) Sałatka z czerwonej papryki 100 g	
	II ŚN	Banan 1 sztuka 150 g			Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g			Banan 1 sztuka 150 g		
	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Pieczeń rzymska 50 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. Si.) Kopytka z masłem 250 g (GLU. JAJ. Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 50 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)			
PN							Chleb razowy 25 g (GLU.) 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	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYB, Lak.) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 25 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z twarogiem 100 g (RYB, Lak.) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		II SN	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)	biszkopty 30 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)	Jabłko 150 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ.)			
2024-02-13 wtorek	Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Bigos 350 g (GLU, Sj.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.)	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Zrazik wieprzowy z warzywami 50 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z zieleniną 350 ml (GLU, Sj.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g				
2024-02-13 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	
		PN	Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g							

3 wtorek		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	
Śniadanie		Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 100 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.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleciną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleciną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 100 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II SN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)			Rogalik maślany 1 szt (GLU, JAJ, Lak.)	Jabłko 150 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)		
	Obiad	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem i serem - dieta 400 g (GLU, JAJ, Lak.) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron razowy ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem b/ml 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa z masłem 350 ml (GLU, Sj.) Makaron ze szpinakiem, serem i słonecznikiem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD	wafle ryżowe 20 g				wafle ryżowe 20 g						
Kolacja	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata 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.)	Pasta jajeczna z zieleciną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata 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.) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ, Lak.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata 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.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta jajeczna z zieleciną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta jajeczna z zieleciną 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata 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 z białka jaja 50 g (JAJ, Lak.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, Lak, G, SO.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g 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	
4-02-14 środa	PN						Chleb razowy 25 g (GLU,_) Szynka drobiowa wędlina 30 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak,_) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, Sj,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak,_) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 g (Lak,_) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU,_) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek fromage 50 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,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 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	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Serek fromage 100 g (Lak,_) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-02-15 czwartek	II ŚN	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,_)			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,_)	Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)		Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ,_)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S,_) Sos pieczeniowy 50 g (GLU, Lak,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Kasza pęczak 200 g (GLU,_) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z czerwonej kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak,_) Zrazik schabowy zawijany, dieta 50 g (GLU, S,_) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Sj, Lak,_) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak,_) Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak,_) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				chrupki kukurydziane 30 g		Jabłko 150 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
2024-02-15 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa gotowana wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u>) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 75 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 30 g (<u>Lak.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>S.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, Lak, S, G, SO.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	
	PN						chleb razowy, żyłt. 30 g (<u>GLU.</u>) szynkowa gotowana wieprzowa 30 g			
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb razowy, żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 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.-żyłt. 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, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 Papryka świeża 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.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) 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>) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>Sj.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>Sj.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>Sj.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (<u>Sj.</u>) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (<u>Sj, Lak.</u>) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (<u>GLU, RYB, Lak.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka warzyw królewska 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 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	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-02-16 piątek	PD				Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g				
	Kolacja	Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) 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 Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) 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 Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g Pomidor bez skóry 100 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.) Ser żółty 50 g (Lak.) sałatka z selera i kukurydzy z olejem 100 g (S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		
PN							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	Niskoiałkowa 10	WEGETARIAŃSKA	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka z ziołami 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka z ziołami 100 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.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka 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 Sałatka z buraczka z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z buraczka z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, Sj.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z buraczka z ziołami 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z buraczka 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 Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Rumsztyk z duszoną cebulką 150 g (GLU.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (Sj, Lak.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) 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.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) ogórki kiszzone 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami 100 g (S.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Dżem niskosłodzony 80 g jabłka 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) ser zółty 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.)	
PN							Chleb razowy 30 g (GLU.) 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 (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 30 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (Sj.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) piersz z indyka gotowana 30 g Twaróg 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II 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 gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Gulasz wieprzowy, dieta 75 g (GLU, S.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Sj.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Chrupki kukurydziane 30 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 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.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 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.-żyłt. 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 razowy, żyłt. 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, żyłt. 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, żyłt. 50 g (GLU.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z 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.-żyłt. 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.)	

2024-02-18 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
PN						Chleb razowy 25 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,