

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 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 Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 60 g (Lak.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II SN	Banan 1 sztuka 150 g			Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g		Banan 1 sztuka 150 g		
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Gulasz wieprzowy, dieta 200 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU. S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU. Lak. S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU. JAJ. Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) 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 razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB. S. G. SO.) Sałata liść 15 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 Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB. S.) Sałata liść 15 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 Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 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 Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB. S. G. SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB. S. G. SO.) Sałata liść 15 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 Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB. S.) Sałata liść 15 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 Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB. S. G. SO.) Sałata liść 15 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 Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB. S. G. SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	

		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	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2-26 poniedziałek	PN						Chleb razowy 25 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Ogórek zielony 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 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	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 (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak,_) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 15 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak,_) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU,_) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU,_) masło extra 15 g (Lak,_) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak,_) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml		
2024-02-27 wtorek	II ŚN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak,_)			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g			Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak,_)		
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Leniwe z masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Leniwe z masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ,_) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S,_) Kasza gryczana 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak,_) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-02-27 wtorek	Kolacja								
	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żytn. 100 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g 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 szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g (Lak.)	
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
2024-02-28 środa	Śniadanie								
	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		jabłka 150 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)
	Obiad								
	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-02-28 środa	PD								
	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (GLU.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak, S.)	
2024-02-29 czwartek	PN								
							chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g		
II ŚN	Śniadanie								
	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak, S.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak, S.) Sałata liść 35 g (Lak, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak, S.) 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 (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb razowy, żytni 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak, S.) Ser żółty 30 g (Lak, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytni 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak, S.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb razowy, żytni 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak, S.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g (Lak, S.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 35 g (Se, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
				jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S.)		

		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	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-02-29 czwartek	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU, S.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak, S.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytny 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb razowy 75 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg z zieleńią 75 g (Lak, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	
PN					Chleb razowy 30 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak, S.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) Chleb razowy 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak, S.) 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	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA		
II SN		Rogalik maślany 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)				Marchew surowa plastry 50 g			Rogalik maślany 50g 1 szt (<u>GLU, Lak.</u>)			
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Filet z dorsza smażony 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj.</u>) Filet z dorsza pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
2024-03-01 piątek	PD					Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 50 g (<u>G. SO.</u>) Pomidor 50 g chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g (<u>JAJ, Lak, G, SO.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) 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.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta z białka jaja 50 g (<u>JAJ, Lak.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta z białka jaja 50 g (<u>JAJ, Lak.</u>) 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 hummus 50 g pomidory 100 g chleb razowy, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / 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>) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) Bułka pszenna 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta hummus 100 g Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)		
	PN						Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka drobiowa wędlna 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	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-03-02 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 ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 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 ziółowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 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 ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 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 ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II ŚN	herbatniki 30 g (GLU. JAJ, Lak.)				Jabłko 150 g			herbatniki 30 g (GLU. JAJ, Lak.)		
	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g (GLU.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU, Lak, S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					wafle ryżowe 20 g					
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, 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 krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g 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 Sałata liść 35 g 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 Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml kefir naturalny 150g / sztuka 1 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g 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 krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka brokułowa z olejem 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 Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)			

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogooenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
4-03-02 sobota	PN						Chleb razowy 25 g (GLU,_) Szyńka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU,_) chleb razowy, żył. 25 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 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.-żył. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) 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.-żył. 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) 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, S,_) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) 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, żył. 100 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 100 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (Lak,_) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S,_) chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU,_) chleb razowy, żył. 25 g (GLU,_) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g 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.-żył. 50 g (GLU,_) chleb razowy, żył. 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Twaróg z zielenią 50 g (Lak,_) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
2024-03-03 niedziela	II ŚN	Mandarynka 100 g			jabłko pieczone 100 g		Mandarynka 100 g				
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S,_) Rumszyk z duszoną cebulką 150 g (GLU,_) Kasza kuskus 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, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Kasza kuskus 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Kasza kuskus 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, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Kasza kuskus 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, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Kasza kuskus 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, S,_) Rumszyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S,_) Kasza kuskus 200 g (GLU,_) Marchew gotowana 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S,_) 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			

		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	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-03 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g 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>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g 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>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g 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>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)
	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,