

	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	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) 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 ( <b>S.</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> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</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 Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g
		II ŚN	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g	
	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU. S. SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU. Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU. S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU. S. SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU. S. SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU. S. SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU. Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU. Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU. S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU. S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU. JAJ. Lak.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU. S. SO.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) 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 ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g 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 mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 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 mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 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 mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 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 mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g 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 Miód wielokwiatowy 25 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )
		PN				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	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB. S. G. SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB. S.</b> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB. S. G. SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB. S. G. SO.</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB. S. G. SO.</b> ) 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 ( <b>S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB. S.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB. S. G. SO.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
II ŚN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		biszkopty 30 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		
2024-03-05 wtorek Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Bigos 350 g ( <b>GLU, S.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> )	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				Chrupki kukurydziane 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g				
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 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 Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 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	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
4-03-05 wtorek	PN							Chleb razowy 25 g (GLU, ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
	Śniadanie	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak, S, ) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) masło extra 10 g (Lak, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zielenią 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak, S, ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Twarożek z zielenią 50 g (Lak, ) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak, S, ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) Twarożek z zielenią 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, S, ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) Twarożek z zielenią 100 g (Lak, ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak, S, ) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, ) Ser żółty 30 g (Lak, ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zielenią 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 i zielenią 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 i zielenią 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, S, ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zielenią 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Plátky owsiane 300 ml (GLU, Lak, S, ) Chleb razowy 25 g (GLU, ) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zielenią 50 g Ser żółty 30 g (Lak, ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak, ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-03-06 środa	II ŚN	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak, S, )				Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S, )			Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak, S, )		
	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S, ) Makaron świderk z serem białym i skwarkami 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S, ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S, ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S, ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S, ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S, ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S, ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S, ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S, ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S, ) Makaron ze szpinakiem b/ml 400 g (GLU, JAJ, ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S, ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak, S, ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
PD					wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-06 środa Kolacja	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb mieszany psz.-żył. 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.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żył. 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.-żył. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb razowy, żył. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb razowy, żył. 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.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.)	chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) 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.)
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
2024-03-07 czwartek Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 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.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 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, żył. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żył. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g (Lak.) Serek ziołowy 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, S.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żył. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziołowy 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)			jabłko pieczone 100 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 1 szt (Lak.)	Jabłko 150 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-07 czwartek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pieczonowy 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Kasza pęczak 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Kasza pęczak 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Kasza pęczak 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Kasza pęczak 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <u>S.</u> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g ( <u>GLU, JAJ, Lak,</u> ) Sos śmietanowy 50 g ( <u>GLU, Lak,</u> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			chrupki kukurydziane 30 g		Jabłko 150 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 50 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa gotowana wieprzowa 50 g ( <u>S,</u> ) Pasta z warzyw dozwolonych z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 100 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 100 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 75 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>Lak,</u> ) Pasta warzywna z zieloną 100 g ( <u>S,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )
PN					chleb razowy, żytny 30 g ( <u>GLU,</u> ) szynkowa gotowana wieprzowa 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	Ubogonegrytyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 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.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 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 mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Serek homogenizowany naturalny 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. S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Serek homogenizowany naturalny 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> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 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 paski 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. S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <u>Lak.</u> ) Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g 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 Serek homogenizowany naturalny 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>Lak. S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <u>S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <u>S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <u>Lak. S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <u>Lak. S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <u>Lak. S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <u>S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <u>S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <u>Lak. S.</u> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <u>GLU. RYB. Lak.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g 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	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-08 piątek Kolaża	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka z zacierką, z jogurtem 100 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka z zacierką, z jogurtem 100 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żytny 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytny 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana 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.-żytny 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
PN						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
2024-03-09 sobota Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żytny 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytny 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb razowy, żytny 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żytny 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
II ŚN	Banan 1 sztuka 150 g					Jabłko 150 g	Banan 1 sztuka 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	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-09 sobota	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) 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, S.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Ogórek kiszony z jabłkiem i cebulką 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb razowy, żytn. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb razowy, żytn. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Ogórek kiszony z jabłkiem i cebulką 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S, S.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g
PN					Chleb razowy 30 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żytn. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Sj, S.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Sj, S.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb razowy, żytn. 100 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Sj, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytn. 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 30 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Sj, S.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żytn. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Sj, S.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żytn. 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g (Lak, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II ŚN			Twaróg 100 g (Lak, S.)				Jabłko 150 g	



	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogonegrytyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-10 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <u>G, SO,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <u>G, SO,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <u>G, SO,</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Kasza gryczana 200 g ( <u>GLU,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <u>G, SO,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Kopytka z masłem 250 g ( <u>GLU, JAJ, Lak,</u> ) Sos jarzynowy 50 g ( <u>GLU, S,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <u>G, SO,</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			herbatniki 30 g ( <u>GLU, JAJ, Lak,</u> )		Chrupki kukurydziane 30 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 50 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <u>Lak, G, Se, SO,</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 100 g ( <u>GLU,</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 100 g ( <u>GLU,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żytny 50 g ( <u>GLU,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żytny 50 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 15 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.-żytny 25 g ( <u>GLU,</u> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <u>Lak, G, Se, SO,</u> ) Sałata liść 15 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,