

	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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z 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.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g 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.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kasza manną 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 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.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Pierś z indyka wędlina 50 g 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 pierś z indyka gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g pierś z indyka gotowana 50 g Ogórek zielony 100 g 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.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	II SN	Jabłko 150 g		wafle ryżowe 20 g			Jabłko 150 g			
	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Makaron z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Makaron razowy z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Makaron razowy z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Makaron razowy z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Makaron z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Makaron z sosem beszamelowym 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)		Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)				
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) 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 z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
3-11 poniedziałek	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-03-12 wtorek	II ŚN	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gołąbki z kapusty włoskiej 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD					wafle ryżowe 20 g			wafle ryżowe 20 g		

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wywd s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-03-12 wtorek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytn. 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałatka makaronowa z sałatą lod., z olejem 100 g (GLU, JAJ,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytn. 100 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb razowy, żytn. 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod., z olejem 100 g (GLU, JAJ,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU,_) chleb razowy, żytn. 50 g (GLU,_) margaryna / mix do smarowania 10 g Sałatka makaronowa z łososiem i sałatą lod. 100 g (GLU, JAJ, RYB, Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak,_)	
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU,_) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
2024-03-13 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) Chleb razowy 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) Kiełbasa krakowska 50 g (Sj,_) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se,_) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,_) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S,_) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak,_) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) Chleb razowy 100 g (GLU,_) krakowska wieprzowa 50 g (Sj,_) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se,_) Papryka świeża paski 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,_) Papryka świeża paski 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,_) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S,_) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se,_) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak,_) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU,_) Bułka pszenna 50 g (GLU,_) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se,_) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	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 Solferino 350 ml (GLU, Lak, S,_) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S,_) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) 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,_) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S,_) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S,_) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak,_) Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S,_) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak,_) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 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 ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-03-13 środa	PD				chrupki kukurydziane 30 g		Mandarynka 100 g				
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g (JAJ.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka 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 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) 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.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)		
	PN						chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g				
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żytni 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytni 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g 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 szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	III ŚN		Banan 1 sztuka 150 g				Jabłko 150 g			Banan 1 sztuka 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	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-14 czwartek	Obiad Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (GLU, JAJ, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak, S.) Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
2024-03-14 czwartek	Kolacja chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) szynka gotowana drobiowa 50 g ogórki kiszzone 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. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Sałata liść 35 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 Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Sałata liść 35 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 Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlna 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 50 g (S.) Szynka drobiowa wędlna 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak, S.) ogórki kiszzone 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				
2024-03-15 piątek	Śniadanie Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) masło extra 10 g (Lak, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 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 kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 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 ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 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 Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (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	Ubogoenergetyczna 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 Selerowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Lak, S.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos grecki 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sałata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Lak, S.</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 Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</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 Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, JAJ, S.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g ( <u>GLU, S.</u> ) Sałata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Lak, S.</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
2024-03-15 piątek	PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			
	Kolacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g chleb mieszany psz.-żył. 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> )	szynka gotowana wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 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 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU.</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> )	szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 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> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek zielony 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 szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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.-żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus 50 g Ser żółty 60 g ( <u>Lak.</u> ) Ogórek zielony 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 wędlina 30 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g (Lak.) masło extra 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.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g 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.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleciną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleciną i olejem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, _)				Jabłko 150 g			Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, _)
2024-03-16 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, _) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 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 ryżanka z masłem 350 ml (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 kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, _) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, _) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, _) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (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 kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak, _) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, _) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
						Chrupki kukurydziane 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g		
2024-03-16 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) pomidory 100 g Cwikła 20,15 g (SO, _) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) pomidory 100 g Pasta z buraczka 25 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, _) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Pasta z buraczka 25 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, _) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) Pomidor 100 g Pasta z buraczka 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, _) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) pomidory 100 g Cwikła 20,15 g (SO, _) Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) pomidory 100 g Cwikła 20,15 g (SO, _) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, _) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) pomidory 100 g Pasta z buraczka 15,5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, _) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, _) ser żółty pełnotłusty 50 g (Lak, _) pomidory 100 g Pasta z buraczka 15,5 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, _)
						Chrupki kukurydziane 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
4-03-16 sobota	PN						Chleb razowy 30 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziołowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 17,5 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G, SO.) 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 ziołowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 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 ziołowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 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 ziołowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 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.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziołowy 50 g (Lak.) Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g (G, SO.) Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		
2024-03-17 niedziela	II ŚN	Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g		Mandarynka 100 g					
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 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.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
PD					wafle ryżowe 20 g			wafle ryżowe 20 g			

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-17 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) pierś z indyka gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żył. 100 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb razowy, żył. 75 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Sj,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU,</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU,</u> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 45 g ( <u>Lak,</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak,</u> )	
	PN						chleb razowy, żył. 30 g ( <u>GLU,</u> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
ORZ - Orzeszki ziemne, arachidowe,  
Sj - Soja i pochodne,  
Lak - Laktoza,  
O - Orzechy i migdały,  
S - Seler i pochodne,  
G - Gorczyca i pochodne,  
Se - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO - Siarka,  
Ł - Łubin i pochodne,  
M - Mięczaki i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

- Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany - Węglowodany ogółem,  
Kw. tł. nasyc. o. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Cholesterol - Cholesterol,  
Błonnik - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów p. - suma cukrów prostych,  
Sól - Sól,