

	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	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 60 g (Lak.) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 17,5 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II SN	Banan 1 sztuka 150 g		Marchew gotowana plastry 50 g	Marchew surowa plastry 50 g		Banan 1 sztuka 150 g			
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD	Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S, G, SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S, G, SO.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
3-18 poniedziałek	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z platkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z koperkiem i ogórkiem 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z platkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) masło extra 15 g (Lak.) Twarożek z koperkiem i ogórkiem 100 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml		
2024-03-19 wtorek	II ŚN	Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g			Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)		
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pierogi po lubelsku z masłem 350 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty włoskiej z papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pierogi po lubelsku z masłem 350 g (GLU, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty włoskiej z papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty włoskiej z papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 75 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty włoskiej z papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pierogi po lubelsku z masłem 350 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty włoskiej z papryką 200 g (G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Chrupki kukurydziane 30 g			Chrupki kukurydziane 30 g			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-19 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żytn. 100 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g (Lak.)
		PN				Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
2024-03-20 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) sałata lodowa 35 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) sałata lodowa 35 g (Lak.) 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.)	jabłka 150 g	Jogurt owocowy 1 szt (JAJ.)
2024-03-20 środa	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak, S.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-20 środa	PD				wafle ryżowe 20 g	Mandarynka 100 g			
	<p>Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>Chleb razowy 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 15 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	<p>chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g</p>	<p>Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak,.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak,.)</p>	
	PN					chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
2024-03-21 czwartek	Śniadanie								
	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,.) chleb mieszany psz.-żytni 50 g (GLU.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) masło extra 10 g (Lak,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,.) Sałata liść 35 g (Lak,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU,.) masło extra 10 g (Lak,.) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S,.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU,.) masło extra 10 g (Lak,.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,.) chleb razowy, żytni 100 g (GLU,.) masło extra 10 g (Lak,.) Ser żółty 30 g (Lak,.) pierś z indyka gotowana 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>chleb razowy, żytni 100 g (GLU,.) masło extra 10 g (Lak,.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak,.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>chleb razowy, żytni 75 g (GLU,.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 25 g Ser żółty 30 g (Lak,.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S,.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,.) chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU,.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak,.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,.) chleb razowy, żytni 25 g (GLU,.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Ser żółty 30 g (Lak,.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se,.) masło extra 10 g (Lak,.) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ,.)			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		Biszkopty 30 g (GLU, 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
2024-03-21 czwartek	Obiad	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z selera z kukurydzą 200 g (Lak, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g		
2024-03-21 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 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, S.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	Chleb razowy 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg z zieleniną 75 g (Lak, S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak, S.)
	PN					Chleb razowy 30 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 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. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak, S.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak, S.) Chleb razowy 25 g (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) Twaróg 50 g (Lak, S.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 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 kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 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 kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 350 ml ( <u>GLU, JAJ, Sj.</u> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
2024-03-22 piątek	PD	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml					
	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plasterkach 50 g ( <u>G. SO.</u> ) Pomidor 50 g chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <u>JAJ, Lak, G, SO.</u> ) szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <u>JAJ, Lak.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <u>JAJ, Lak.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	szynkowa wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g pomidory 100 g chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 100 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <u>Lak.</u> ) chrupki kukurydziane 30 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus 100 g Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <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 wyd z s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>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> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 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 Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )				Jabłko 150 g			herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	
		Obiad	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielenia 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</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 jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</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 szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabielenia 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielenia 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g				
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml kefir naturalny 150g / sztuka 1 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Sałatka brokułowa z olejem 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 Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	

		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	
4-03-23 sobota	PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-03-24 niedziela	II ŚN	Mandarynka 100 g		jabłko pieczone 100 g		Mandarynka 100 g					
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, 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.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza kuskus 200 g (GLU.) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza kuskus 200 g (GLU.) Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Jogurt naturalny 1 szt (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD					herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Chrupki kukurydziane 30 g			



		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-24 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>Lak.</u> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
	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,