

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wyd z s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
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> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <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> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	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	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 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 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 b/cukru 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> ) 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> ) 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			wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
	PN				Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				

Dzień		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	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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, 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 Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Masło 82% 10 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> )	Marchew surowa plastry 50 g			Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		
	Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 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, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, Lak, 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 buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 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
2024-03-26 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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 ( <u>Lak.</u> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g 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.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <u>Si.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) 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.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>Lak.</u> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <u>Lak. S.</u> ) Sałata liść 15 g margaryna / 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 wieprzowa gotowana 25 g			
2024-03-27 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Twarożek z zieleciną 50 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twarożek z zieleciną 100 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU. S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Twarożek z zieleciną 100 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) chleb razowy, żyłt. 100 g ( <u>GLU.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <u>GLU. S.</u> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <u>GLU. Lak.</u> ) Chleb razowy 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g ( <u>Lak.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <u>Lak.</u> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II ŚN		Rogalik maślany 50g 1 szt ( <u>GLU. Lak.</u> )		Mandarynka 100 g		Rogalik maślany 50g 1 szt ( <u>GLU. Lak.</u> )	

	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
2024-03-27 środa	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, S.</u> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Sos jogurtowy z warzywami 100 g ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <u>Lak, S.</u> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <u>Lak, S.</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <u>GLU, Lak, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <u>Lak, S.</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, S.</u> ) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Surówka z selera z kukurydzą 200 g ( <u>Lak, S.</u> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, S.</u> ) Makaron ze szpinakiem b/ml 400 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <u>GLU, S.</u> ) Makaron świderk z serem białym i masłem 400 g ( <u>GLU, JAJ, Lak.</u> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD		wafle ryżowe 20 g		wafle ryżowe 20 g			
2024-03-27 środa	Kolacja	Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb mieszany psz.-żytn. 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> )	Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 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.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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 ( <u>Lak.</u> )	Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb razowy, żytn. 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> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>Lak.</u> )	Chleb razowy 50 g ( <u>GLU.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>Lak.</u> )	chleb razowy, żytn. 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <u>GLU.</u> ) 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 wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <u>GLU.</u> ) Bułka pszenna 25 g ( <u>GLU.</u> ) Jajo gotowane 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Serek topiony 30 g ( <u>Lak.</u> ) Sałata liść 35 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 wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) masło extra 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka grahamka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziołowy 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
II SN	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml	
Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pieczeniowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza pęczak 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</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 pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza pęczak 200 g Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Zrazik schabowy zawijany 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</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> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos śmietanowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g			
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyłt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyłt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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	
-03-28 czwartek	PN						chleb razowy, żyt. 30 g (GLU,_) szynka gotowana wieprzowa 30 g				
	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU,_) masło extra 10 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Jabłko 150 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,_) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Jabłko 150 g masło extra 10 g (Lak,_) 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,_) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 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 pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU,_) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU,_) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU,_) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 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 pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) 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. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak,_) Chleb razowy 25 g (GLU,_) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,_) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak,_) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak,_) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
2024-03-29 piątek	II ŚN	Marchew surowa plastry 50 g		Marchew gotowana plastry 50 g		Marchew surowa plastry 50 g					
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S,_) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S,_) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S,_) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (SO,_) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S,_) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g (GLU, RYB, Lak,_) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleniną i olejem 150 g (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 z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-03-29 piątek	Kolacja	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 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 Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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 Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 200 g ( <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 Koktajl z owocami 200 g ( <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 Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 200 g ( <b>Lak.</b> )
	PN							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g		
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB.</b> , <b>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.</b> , <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.</b> , <b>S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU.</b> , <b>S.</b> ) chleb razowy, żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU.</b> , <b>S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 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.</b> , <b>Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB.</b> , <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	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
2024-03-30 sobota	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony z jabłkiem i cebulką 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żytn. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek kiszony z jabłkiem i cebulką 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml
PN					Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 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
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Pomidor 100 g Cwikła 65 g ( <b>SO.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Schab pieczony wędłina 100 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Twarożek z zieleciną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 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.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Twarożek z zieleciną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyłt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Pomidor 100 g Cwikła 65 g ( <b>SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Pomidor 100 g Cwikła 65 g ( <b>SO.</b> ) 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.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Schab pieczony wędłina 100 g Twarożek z zieleciną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Ciasto sernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )							Jabłko 150 g
2024-03-31 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Bitka wołowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g ( <b>G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
						herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	Mandarynka 100 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
2024-03-31 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 50 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <u>GLU.</u> ) bułka pszenna wrocławska 25 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 Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <u>GLU.</u> ) chleb mieszany psz.-żył. 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 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,