

	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 (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) 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 (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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 (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g
	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g					
Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU. Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU. S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU. JAJ. Lak.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S. SO.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 g					
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
	Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g								

Dzień		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	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S, G, SO.</u>) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S, G, SO.</u>) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S, G, SO.</u>) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S, G, SO.</u>) Ogórek zielony 100 g Margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Ogórek zielony 100 g Margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Bułka pszenna 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S, G, SO.</u>) Twaróg 50 g (<u>Lak.</u>) Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU, JAJ.</u>)		biszkopty 30 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU, JAJ.</u>)	Marchew surowa plastry 50 g			Biszkopty 30 g (<u>GLU, JAJ.</u>)		
	Obiad	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU, S.</u>) Chleb pszenno-żytni 50 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>)	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Kotlet jajeczny 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) 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
2024-04-16 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 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.-żyłt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 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.-żyłt. 25 g (GLU.) 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 (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 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 krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Ser żółty 50 g (Lak.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	
	PN					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
2024-04-17 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleciną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleciną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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 (GLU, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleciną 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN		Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, Lak.)			Mandarynka 100 g		Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU, 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
2024-04-17 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 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
				wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 g			
		Kolacja	Jajo gotowane 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb mieszany psz.-żył. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	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.-żył. 25 g (<u>GLU.</u>) 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>) 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Jajo gotowane 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g chleb razowy, żył. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żył. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żył. 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 Kisiel gotowany b/cukru 200 ml
PN					Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka drobiowa wędlina 30 g				

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zielenią 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zielenią 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zielenią 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziołowy 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyłt. 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 Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziołowy 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zielenią 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II ŚN	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml				jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S.) Sos pieczeniowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik schabowy zawijany, dieta 100 g (GLU, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Zrazik schabowy zawijany 100 g (GLU, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos śmietanowy 50 g (GLU, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 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	
2024-04-18 czwartek	Kolaćca	chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 100 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyłt. 75 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (<u>S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)
		PN					chleb razowy, żyłt. 30 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU. Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU. Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU. Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU. S.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU. Lak.</u>) chleb razowy, żyłt. 50 g (<u>GLU.</u>) Bułka grahamka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (<u>GLU.</u>) Bułka grahamka 1 szt (<u>GLU.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka grahamka 1 szt (<u>GLU.</u>) Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (<u>GLU. S.</u>) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (<u>GLU. Lak.</u>) Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU.</u>) Dżem niskosłodzony 40 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (<u>Lak.</u>) Jabłko 150 g masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		II ŚN	Marchew surowa plastry 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g			Marchew surowa plastry 50 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
2024-04-19 piątek	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 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
	PD				wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 g			
	Kolacja	Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Papryka świeża paski 100 g chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żytny 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żytny 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żytny 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Ser żółty 60 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.)	
PN						Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA		
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g (RYB, Lak, S) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak, S) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S) masło extra 10 g (Lak, S) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S) masło extra 10 g (Lak, S) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak, S) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S) masło extra 10 g (Lak, S) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g (RYB, Lak, S) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S) masło extra 10 g (Lak, S) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g (RYB, Lak, S) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU, S) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g (RYB, Lak, S) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S) 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. Platk owsiane 300 ml (GLU, Lak, S) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU, S) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g (RYB, Lak, S) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak, S) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
		Banan 1 sztuka 150 g					Jabłko 150 g		Banan 1 sztuka 150 g		
		Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S) Kasza jęczmienna 200 g (GLU, S) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S, S) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak, S) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO, S) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g					

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s ż 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-04-20 sobota Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) 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 (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) 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 (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) 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 (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) Ogórek kiszony z jabłkiem i cebulką 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zielenią 100 g (<u>S.</u>) Sałata lodowa z zielenią 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Serek topiony 30 g (<u>Lak.</u>) ser żółty pełnotłusty 50 g (<u>Lak.</u>) 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
PN						Chleb razowy 30 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
2024-04-21 niedziela Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (<u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (<u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (<u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>S.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) bulka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (<u>Lak.</u>) chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytn. 100 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>S.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) Polędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (<u>GLU.</u> , <u>Sj.</u>) Pomidor 100 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (<u>Lak.</u>) chleb mieszany psz.-żytn. 50 g (<u>GLU.</u>) chleb razowy, żytn. 25 g (<u>GLU.</u>) masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Jajo gotowane 50 g (<u>JAJ.</u>) Twarożek z zielenią 50 g (<u>Lak.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
II ŚN	Twaróg 100 g (<u>Lak.</u>)							Jabłko 150 g	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIAŃSKA
2024-04-21 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g (<u>G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g (<u>G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g (<u>G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kasza gryczana 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g (<u>G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (<u>GLU, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Kopytka z masłem 250 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>) Sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, S.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g (<u>G, SO.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			herbatniki 30 g (<u>GLU, JAJ, Lak.</u>)		Mandarynka 100 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 50 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (<u>Lak, G, Se, SO.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żytny 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.-żytny 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żytny 25 g (<u>GLU.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żytny 100 g (<u>GLU.</u>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żytny 100 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żytny 50 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żytny 25 g (<u>GLU.</u>) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (<u>Lak, G, Se, SO.</u>) Sałata liść 15 g Ser żółty 50 g (<u>Lak.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml 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,