

	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	WEGETARIANSKA
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 Rzodkiewka 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.) Kielbasa 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.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 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 Kielbasa 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.) Rzodkiewka 100 g
2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g			Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 150 g			Banan 1 sztuka 150 g	
Obiad	Zupa fasolowa 350 ml (GLU. S.) Pieczeń rzymska 100 g (GLU. JAJ.) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g (GLU. S.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) 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 100 g (GLU. Lak.) Kasza jęczmienna 200 g (GLU.) Jarzynka gotowana 150 g (GLU. S.) 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.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
PD				Podplomyki bez cukru 1 szt					
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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 zieleciną 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 Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g (S.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g (GLU.) 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	WEGETARIANSKA	
31.07.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 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.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 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 zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 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.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)			herbatniki 30 g (GLU. JAJ, Lak.)	Melon 150 g		herbatniki 30 g (GLU. JAJ, Lak.)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	
31.07.2024 środa	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 400 g (GLU, JAJ, S.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Makaron świderki z serem białym i masłem 400 g (GLU, JAJ, Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g				
31.07.2024 środa	Kolacja	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.) Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	
							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlna 30 g			
31.07.2024 środa	Posiłek nocny									

	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	WEGETARIANSKA
01.08.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, 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. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 100 g (Lak.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml			jabłko pieczone 100 g	Gruszka 180 g			Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml
01.08.2024 czwartek	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml (GLU, S.) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Jogurt naturalny sztuka 1 szt (Lak.) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD				chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g		
01.08.2024 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 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, Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 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, Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 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, Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta warzywna z zieleniną 100 g (S.) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
		Posiłek nocny					chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g		

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
04.08.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) 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.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) 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.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 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.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g (GLU, Si.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Twaróg z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	Twaróg 100 g (Lak.)								Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD			wafle ryżowe 10 g		Mandarynka 100 g				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata 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	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) 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.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata 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, żyt. 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 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, żyt. 100 g (GLU.) 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, żyt. 50 g (GLU.) 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 mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) 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 (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak, G, Se, SO.) Sałata liść 15 g Ser żółty 30 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
	Posilek nocny					Chleb razowy 25 g (GLU.) 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,