

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. iat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Połędwica z indyka 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
2. śniadanie	Mandarynka 100 g		wafle ryżowe 10 g		Jabłko 150 g				
Obiad	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</b> ) Bitka wieprzowa w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU, S.</b> ) Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU, S.</b> ) Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kasza bulgur z warzywami 300 g ( <b>GLU, S.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
PD				Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g				
Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, 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 Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Sj.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. iat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
06.08.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmieńne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmieńne na ml. 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora z siemieniem Inianym i zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmieńne na ml. 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Schab pieczony wędlina 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmieńnymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmieńne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 25 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmieńnymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, 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> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z siemieniem Inianym 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )		
06.08.2024 wtorek	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Golańki z kapusty włoskiej 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
					jabłko pieczone 100 g	wafle ryżowe 10 g			
06.08.2024 wtorek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 50 g Sałata strzępiasta 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml
							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g		
06.08.2024 wtorek	Posiłek nocny								

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydż s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. iat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
07.08.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) pomidory 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleciną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		arbuz 250 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)			arbuz 250 g			
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (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 Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Udziec zawijany, dieta 50 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		Podplomyki bez cukru 1 szt			Podplomyki bez cukru 1 szt					
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędliną 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędliną 50 g Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 25 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Salata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	
	chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g									
Posiłek nocny										





	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoreszkowa 5	Z or. iat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
10.08.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 25 g Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU, GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z ogórkiem i zieleniną 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )			Jabłko 150 g			Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		
10.08.2024 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, 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 kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Klopsiki wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 20 g				Chrupki kukurydziane 20 g				
10.08.2024 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 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 Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 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 Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 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 Sok owocowo-warzywny 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	
							Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
Posiłek nocny										

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. iat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
11.08.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek zielony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Mandarynka 100 g			jabłko pieczone 100 g	Mandarynka 100 g				
11.08.2024 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g ( <b>GLU, Lak, SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g ( <b>GLU, Lak, SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g ( <b>GLU, Lak, SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos śmietanowo-musztardowy 50 g ( <b>GLU, Lak, SO.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g				
11.08.2024 niedziela	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor 100 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor 100 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Pomidor bez skóry 100 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pomidor 100 g Serek topiony 45 g ( <b>Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
		wafle ryżowe 10 g					chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
11.08.2024 niedziela	Posiłek nocny						chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) 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,