

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3 Ogr. Tł.	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenerygetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
20.08.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml bulka pszenna wrocławska 25 g chleb razowy, żyt. 50 g pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 82% 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g 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 bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g Ogórek zielony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml Bulka pszenna 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g Twaróg 50 g Ogórek zielony 100 g Masło 82% 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g		jabłko pieczone 20 g	jabłko pieczone 100 g	serek homogenizowany naturalny 100 g			herbatniki 30 g	
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml Pierogi z mięsem i cebulką 400 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g Sos jarzynowy 50 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g Sos jarzynowy 50 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa Solferino 350 ml Pierogi z mięsem i cebulką 400 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml Pierogi z mięsem i cebulką 400 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml Pierogi z mięsem i cebulką 400 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml			Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		
Kolacja	bulka pszenna wrocławska 25 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt	bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt	bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt	bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bulka pszenna wrocławska 25 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 50 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bulka pszenna wrocławska 25 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g krakowska wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bulka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g Ser żółty 30 g Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt	
Posilek nocny	Chleb razowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g									
	Wart. en.: 2229.32 kcal; Białko: 103.02 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy. o.: 26.17 g; Cholesterol: 260.95 mg; Węglowodany: 286.47 g; suma cukrów p.: 44.59 g; Sól: 6.32 g; Błonnik: 24.68 g;	Wart. en.: 2348.51 kcal; Białko: 109.10 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy. o.: 22.77 g; Cholesterol: 285.01 mg; Węglowodany: 334.04 g; suma cukrów p.: 49.28 g; Sól: 7.09 g; Błonnik: 25.36 g;	Wart. en.: 2163.64 kcal; Białko: 114.82 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy. o.: 21.28 g; Cholesterol: 263.71 mg; Węglowodany: 300.58 g; suma cukrów p.: 42.25 g; Sól: 4.78 g; Błonnik: 22.71 g;	Wart. en.: 2121.90 kcal; Białko: 98.86 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy. o.: 16.86 g; Cholesterol: 217.66 mg; Węglowodany: 324.84 g; suma cukrów p.: 49.90 g; Sól: 4.67 g; Błonnik: 26.42 g;	Wart. en.: 2289.62 kcal; Białko: 109.99 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy. o.: 30.43 g; Cholesterol: 273.85 mg; Węglowodany: 285.66 g; suma cukrów p.: 37.67 g; Sól: 6.55 g; Błonnik: 29.91 g;	Wart. en.: 2171.22 kcal; Białko: 101.74 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy. o.: 28.19 g; Cholesterol: 237.15 mg; Węglowodany: 277.04 g; suma cukrów p.: 36.90 g; Sól: 7.27 g; Błonnik: 38.34 g;	Wart. en.: 1792.94 kcal; Białko: 88.48 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy. o.: 21.19 g; Cholesterol: 188.00 mg; Węglowodany: 210.18 g; suma cukrów p.: 20.88 g; Sól: 5.37 g; Błonnik: 28.26 g;	Wart. en.: 2202.26 kcal; Białko: 96.19 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy. o.: 18.23 g; Cholesterol: 238.44 mg; Węglowodany: 335.34 g; suma cukrów p.: 38.71 g; Sól: 6.56 g; Błonnik: 29.02 g;	Wart. en.: 2428.35 kcal; Białko: 119.25 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy. o.: 28.64 g; Cholesterol: 275.50 mg; Węglowodany: 328.03 g; suma cukrów p.: 68.73 g; Sól: 4.84 g; Błonnik: 22.56 g;	

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
21.08.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml chleb razowy, żyt. 25 g bułka pszenna wrocławska 50 g masło extra 10 g Ser żółty 30 g 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 chleb mieszany psz.-żyt. 25 g bułka pszenna wrocławska 50 g Ser żółty 30 g Twarożek z zieleniną 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml chleb mieszany psz.-żyt. 25 g bułka pszenna wrocławska 50 g Twarożek z zieleniną 100 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml chleb mieszany psz.-żyt. 25 g bułka pszenna wrocławska 50 g Twarożek z zieleniną 100 g Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml chleb razowy, żyt. 100 g Ser żółty 30 g Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Ser żółty 30 g Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml chleb mieszany psz.-żyt. 50 g bułka pszenna wrocławska 25 g 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 Chleb razowy 25 g bułka pszenna wrocławska 50 g Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Jogurt owocowy 150g 1 szt			herbatniki 30 g	Melon 150 g			herbatniki 30 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
21.08.2024 środa	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml Makaron świderek z serem białym i masłem 400 g Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml Makaron świderek z serem białym i masłem 400 g Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml Makaron świderek z serem białym i masłem 400 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g jabłko pieczone 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml Makaron razowy z serem białym i masłem 400 g Ogórek z olejem i zieleniną 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml Makaron w sosie mięsno-warzywnym 400 g Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml Makaron świderek z serem białym i masłem 400 g Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
						wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g
21.08.2024 środa	Kolejka	Jajo gotowane 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g bułka pszenna wrocławska 25 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt	Jajo gotowane 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt	bułka pszenna wrocławska 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g 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	Jajo gotowane 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb razowy, żyt. 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt	Chleb razowy 100 g Jajo gotowane 50 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	Chleb razowy 50 g Jajo gotowane 50 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	chleb razowy, żyt. 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 25 g 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 Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g Bułka pszenna 25 g Jajo gotowane 50 g Serek topiony 30 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt	
							Chleb razowy 25 g Szynka drobiowa wędlina 30 g			
21.08.2024 środa	Posiłek nocny	Wart. en.: 2219.62 kcal; Białko: 108.56 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasyç. o.: 25.89 g; Cholesterol: 389.27 mg; Węglowodany: 284.16 g; suma cukrów p.: 44.25 g; Sól: 4.15 g; Błonnik: 19.55 g;	Wart. en.: 2179.77 kcal; Białko: 112.77 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasyç. o.: 27.06 g; Cholesterol: 397.70 mg; Węglowodany: 270.72 g; suma cukrów p.: 43.15 g; Sól: 4.19 g; Błonnik: 15.73 g;	Wart. en.: 2029.35 kcal; Białko: 104.77 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasyç. o.: 20.43 g; Cholesterol: 180.50 mg; Węglowodany: 273.66 g; suma cukrów p.: 45.20 g; Sól: 3.62 g; Błonnik: 16.32 g;	Wart. en.: 2039.94 kcal; Białko: 94.51 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasyç. o.: 18.68 g; Cholesterol: 164.75 mg; Węglowodany: 293.29 g; suma cukrów p.: 44.07 g; Sól: 3.73 g; Błonnik: 18.80 g;	Wart. en.: 1893.63 kcal; Białko: 94.13 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasyç. o.: 25.24 g; Cholesterol: 314.02 mg; Węglowodany: 215.67 g; suma cukrów p.: 36.28 g; Sól: 4.81 g; Błonnik: 27.88 g;	Wart. en.: 1781.63 kcal; Białko: 90.16 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasyç. o.: 23.56 g; Cholesterol: 316.82 mg; Węglowodany: 196.42 g; suma cukrów p.: 23.99 g; Sól: 5.38 g; Błonnik: 29.81 g;	Wart. en.: 1400.76 kcal; Białko: 74.40 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasyç. o.: 22.44 g; Cholesterol: 292.55 mg; Węglowodany: 121.01 g; suma cukrów p.: 19.88 g; Sól: 3.36 g; Błonnik: 17.36 g;	Wart. en.: 1980.83 kcal; Białko: 72.74 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasyç. o.: 10.29 g; Cholesterol: 154.15 mg; Węglowodany: 317.91 g; suma cukrów p.: 37.55 g; Sól: 3.52 g; Błonnik: 24.58 g;	Wart. en.: 2243.85 kcal; Białko: 101.79 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasyç. o.: 29.60 g; Cholesterol: 390.25 mg; Węglowodany: 284.27 g; suma cukrów p.: 44.88 g; Sól: 3.93 g; Błonnik: 18.97 g;

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,*