

	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	
03.09.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyłt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Platki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyłt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) masło extra 15 g (Lak.) Twarożek z ziarnami 100 g (Lak.) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	Jabłko 150 g		Galaretką owocową niskosłodzoną 150 ml		
03.09.2024 wtorek	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) Marchew gotowana 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 jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 75 g (GLU, S.) Kasza jęczmienna 150 g (GLU.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Kluski śląskie z masłem 250 g (GLU, JAJ.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Surówka z białej kapusty 200 g (JAJ, Lak, G, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
					wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g				
03.09.2024 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyłt. 100 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g (GLU.) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
03.09.2024 wtorek	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	
04.09.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g (Lak.) Twarożek z zieleniną 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Pomidor 100 g (Lak.) 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.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (S.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka pszenna 50 g (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Pomidor 100 g (Lak.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g	jabłko pieczone 100 g	Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Winogrono zielone 110 g				
04.09.2024 środa	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g (Lak, SQ.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SQ.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g (GLU, S.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g (Lak, S.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SQ.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g (Lak, S.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SQ.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, Lak, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g (Lak, S.) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak, SQ.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (GLU, S.) Ryż biały 200 g (Lak.) Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (Lak.) Ryż biały 200 g (Lak.) Buraczki gotowane 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU, S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g (Lak.) Ryż biały 200 g (Lak.) Buraczki gotowane 150 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		PD		Podplomyki bez cukru 1 szt		Podplomyki bez cukru 1 szt				
04.09.2024 środa	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) 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 wędlina 50 g (GLU.) Pomidor bez skóry 100 g (Lak.) 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 wędlina 50 g (GLU.) Pomidor bez skóry 100 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) Mix do smarowania 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 15 g (Lak, S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) Mix do smarowania 10 g (Lak.) 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g (Lak.) pomidory 100 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g (Lak.) Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g (Lak.)	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser zółty 50 g (Lak.) Sałata kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	
		Posiłek nocny			chleb razowy, żytni 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	
07.09.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Sałata liść 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki kukurydziane na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) miód 25 g (GLU.) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Jabłko 150 g					
	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g (GLU.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) 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.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml (GLU. , Lak. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml (GLU. , S.) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g (GLU. , S.) Kasza pęczak 200 g (GLU.) 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.) Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				wafle ryżowe 10 g			wafle ryżowe 10 g			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak. , G. , Se. , SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 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 Ser zóty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak. , G. , Se. , SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser zóty 30 g (Lak.) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g (Lak. , G. , Se. , SO.) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g (Lak.)	
	Posiłki nocny					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 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,