



	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	
10.09.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Pomidor 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 wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 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 wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Sałata liść 15 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, S.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) pierś z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 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, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	jabłko pieczone 100 g	serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)					
10.09.2024 wtorek	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Leniwe z masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.)	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU, S.) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g (GLU, JAJ, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml		Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
10.09.2024 wtorek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) 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 (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) 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	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU, S.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 50 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU, S.) Ser zółty 30 g (Lak.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak, 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 25 g (GLU, S.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				
	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	
13.09.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne 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> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne 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> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi 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> ) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )					arbuz 250 g			Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z olejem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie beszamelowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mix sałat z zieleciną i olejem 150 g ( <b>SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD				wafle ryżowe 10 g	wafle ryżowe 10 g					
Kolacja	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 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 serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 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 serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )		
Posiłek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 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,