

		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	WEGETARIANŃSKA	
07.10.2024 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 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, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Połędwica z indyka 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) Chleb razowy 100 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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. Płatki owsiane 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Masło 82% 10 g (Lak.) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	2. śniadanie	Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)		wafle ryżowe 10 g		Melon 150 g				Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	
	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, S, Lak, SO.) Blika wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU, GLU.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, S, Lak, SO.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, S, Lak, SO.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, S, Lak, SO.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczypiorkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Kasza bulgur z warzywami 300 g (GLU, S.) Sos jogurtowy z warzywami 100 g (GLU, Lak, S.) 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 (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, 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.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, 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.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (Lak.) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (S, S.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Ser żółty 30 g (Lak.) sałata masłowa 15 g masło extra 10 g (Lak.) 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	WEGETARIANŃSKA
09.10.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 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 kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) 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.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 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.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 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.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 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	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 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	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 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.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)			Kiwi 100 g		Jabłko 150 g	Kiwi 100 g
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany w boczku 100 g Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 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 kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 100 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Udziec zawijany, dieta 50 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka 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 Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 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 Sałatka z buraczka 200 g 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
	PD				Podplomyki bez cukru 1 szt		Podplomyki bez cukru 1 szt			
Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Sałata 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.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata 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.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata 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.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata 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.) połędwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Sałata lodowa z zieleciną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 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	WEGETARIANŃSKA
11.10.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g Jabłko 150 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 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. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g 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.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (Lak.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Twaróg 50 g (Lak.) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko 150 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Rogalik maślany 50g 1 szt (GLU., Lak.)					Melon 150 g			
11.10.2024 piątek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU., Lak., S.) Filet z dorsza smażony 100 g (GLU., JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Sos grecki 150 g (GLU., S.) salata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (GLU., S.) salata masłowa 5 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU., Lak., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml (GLU., Lak., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (GLU., S.) salata masłowa 5 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml (GLU., S.) Filet z dorsza pieczony 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 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			
11.10.2024 piątek	Kolacja	Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek kiszony 100 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.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) pomidory 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek kiszony 100 g bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Pasta hummus 50 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Ogórek kiszony 100 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.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g 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 (GLU.) Bułka pszenna 25 g (GLU.) Pasta hummus 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)	
	Posiłki nocyjne	Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 30 g					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka drobiowa wędlina 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	WEGETARIANŃSKA	
12.10.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) poledwica 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 kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) poledwica 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 kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) poledwica z indyka gotowana 50 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g poledwica z indyka gotowana 25 g Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g poledwica 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 kukurydziana na ml. 300 ml (Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)				Jabłko 150 g			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	
12.10.2024 sobota	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) 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 kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (GLU, Lak, S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Klopsiki wieprzowe 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 20 g				Chrupki kukurydziane 20 g				
12.10.2024 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) Pomidor bez skóry 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.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 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 Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g (Lak.) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (S.) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g poledwica z indyka gotowana 250 ml Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) Ser żółty 60 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	
						Chleb razowy 30 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,