

	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	
14.10.2024 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Szynka drobiowa wędlina 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Bułka grahamka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka wędzona 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Dżem niskosłodzony 40 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 50g 1 szt (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Ser żółty 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Gruszka 200 g		jabłko pieczone 100 g			Melon 150 g		Gruszka 200 g	
14.10.2024 poniedziałek	Obiad	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml (GLU, Lak, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (GLU, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa na warzywie warzywnym 350 ml (GLU, S.) Kopytka z masłem 250 g (GLU, JAJ, Lak.) Sos pomidorowy 50 g (GLU.) Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 20 g			Chrupki kukurydziane 20 g					
14.10.2024 poniedziałek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, S.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g (Lak.) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 100 g (RYB, S.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
							Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g			
14.10.2024 poniedziałek	Posilek nočný									

		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	
16.10.2024 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g 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 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 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g 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.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g 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 50 g (Se.) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g		jabłko pieczone 100 g		Gruszka 200 g		Winogrono zielone 110 g			
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż biały 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., 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 z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos pietruszkowy 50 g (GLU., Lak.) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw 350 ml (GLU., Lak., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak., SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., S.) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonych warzyw dozwolonych b/ml. 350 ml (GLU., S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				Podpiłyki bez cukru 1 szt			Podpiłyki bez cukru 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak., S.) Sałatka kalafiorowa 100 g Sałata liść 15 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g (Lak., S.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 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 Pomidor bez skóry 100 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 Pomidor bez skóry 100 g 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 Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 15 g Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 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.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g pomidory 100 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 50 g (Lak.) Sałatka kalafiorowa 100 g (Lak., S.) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	
	Posiłki 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	
17.10.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 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 (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 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 (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka gotowana 25 g Ser żółty 30 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml (GLU, S.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) 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 (GLU, Lak.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)				Kiwi 100 g			herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g (GLU.) Kasza gryczana 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) 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 ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml (Lak, S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Sos jarzynowy 50 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (GLU, S.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (S.) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g (GLU, Lak.) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g 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.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, 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.) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, 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 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, 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 Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, JAJ, 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, JAJ, S.) Pomidor 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.) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z zieleniną 100 g (Lak.) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)	
	Posiłek nocny					Chleb razowy 30 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	WEGETARIANSKA
19.10.2024 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 Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) 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 wędlina 50 g Pomidor 100 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 Pomidor bez skóry 100 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 Pomidor bez skóry 100 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 Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) 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 Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) 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 Miod wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 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.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g (Se.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)		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 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.) 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 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 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.) Ser żółty 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 krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Sałatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Posiłek 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,