

	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	
28.10.2024, 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.) Połudwica z indyka 50 g (Lak.) 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.) Połudwica z indyka 50 g (Lak.) 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 Połudwica 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
		Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)		wafle ryżowe 10 g		Mandarynka 100 g		Jogurt owocowy 150g 1 szt (Lak.)		
28.10.2024, poniedziałek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Blika wieprzowa w sosie własnym 100 g (GLU, GLU.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 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, Sj, Lak, SO.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU, GLU.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (GLU, Lak, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU, GLU.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, S.) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (GLU, JAJ, S.) Kasza bulgur 200 g (GLU, GLU.) 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 szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml			
				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
28.10.2024, poniedziałek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) 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 (Sj.) 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.) Sałata liść 15 g	Chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) 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 (Sj.) 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 (Sj.) 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 25 g (GLU, GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (Sj.) 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 zółty 30 g (Lak.) sałata miksowa 15 g masło extra 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				

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,