



		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	
05.11.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyłt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 15 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	
	2. śniadanie	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml			herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	Jabłko 150 g		Galaretko owocowa niskosłodzona 150 ml			
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Leniwe z masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa owocowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Leniwe z bułką tartą i masłem 350 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
	PD				wafle ryżowe 10 g			wafle ryżowe 10 g			
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyłt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
	Posilek nocny						Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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	
07.11.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zielenią i olejem 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zielenią, dieta 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zielenią, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zielenią, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Mix sałat z zielenią i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zielenią i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zielenią i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zielenią, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zielenią i olejem 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )				Kiwi 100 g			herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Wątróbka wieprzowa z marchewką i cebulką 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD	wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g			wafle ryżowe 10 g		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) pomidory 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z zielenią 100 g ( <b>Lak.</b> ) pomidory 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
	Posiłek nocny					Chleb razowy 30 g ( <b>GLU.</b> ) 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	
08.11.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 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 mieszany psz.-żył. 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 jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 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 ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żył. 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> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 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.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Rzodkiewka 100 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> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Mandarynka 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )				Mandarynka 100 g				Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )
08.11.2024 piątek	Obiad	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa b/ śmietany 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Filet z dorsza pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kiszzonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 20 g				Chrupki kukurydziane 20 g				
08.11.2024 piątek	Kolacja	Pasta hummus 50 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 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 Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	Pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, Lak, G, SO.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta z białka jaja 50 g ( <b>JAJ, Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	szynkowa wieprzowa 50 g Pasta hummus 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb razowy, żył. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żył. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 50 g szynkowa wieprzowa 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żył. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus 100 g Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) Mix do smarowania 10 g Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
		Chrupki kukurydziane 20 g					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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	WEGETARIANSKA
09.11.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>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> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sernik drobiowa wędlina 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>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> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) 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 ( <b>S.</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> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana drobiowa 50 g Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g smarowania 10 g Szynka drobiowa wędlina 50 g Miod wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z zieleniną, sezamem i olejem 70 g ( <b>Se.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g		Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )		Jabłko 150 g		
09.11.2024 sobota	Obiad	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk smażony z cebulką 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>Lak.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Salatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabieleną 350 ml ( <b>GLU.</b> , <b>S.</b> ) Rumsztyk w sosie własnym, dieta 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g ( <b>GLU.</b> , <b>JAJ.</b> , <b>Lak.</b> ) Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			wafle ryżowe 10 g		wafle ryżowe 10 g				
09.11.2024 sobota	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Salatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak.</b> , <b>G.</b> , <b>Se.</b> , <b>SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Schab pieczony wędlina 50 g Salata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak.</b> , <b>G.</b> , <b>Se.</b> , <b>SO.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Salatka brokułowa z olejem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Posiłek nocny					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) 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	
10.11.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi 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> ) pierś z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka wędzona 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 30 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ogórek kiszony 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) pierś z indyka gotowana 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Kiwi 100 g	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )	Kiwi 100 g						
10.11.2024 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU.</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU.</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza kuskus 200 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		Chrupki kukurydziane 20 g	Chrupki kukurydziane 20 g							
10.11.2024 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Sałata liść 35 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Sałata liść 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Sałata liść 35 g szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	
		Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynka gotowana wieprzowa 30 g								
10.11.2024 niedziela	Posiłki nocny									

### **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,