

		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	
11.11.2024	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 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> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 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> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną 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> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z ziarnami 50 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 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 Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Miód wielokwiatowy 25 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z ziarnami 100 g ( <b>Lak.</b> ) Mix sałat z zieleniną i olejem 35 g	
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g			wafle ryżowe 10 g	Mandarynka 100 g			Banan 1 sztuka 150 g		
11.11.2024	Obiad	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa fasolowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU.</b> ) Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos pomidorowo-paprykowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 200 g ( <b>Lak.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Podplomyki bez cukru 1 szt				Podplomyki bez cukru 1 szt		
11.11.2024	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor bez skóry 100 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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <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 Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	
	Posiłki nocny					Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
12.11.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Maso 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) piersz z indyka gotowana 50 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g ( <b>RYB, S.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		jabłko pieczone 100 g		Melon 150 g		herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		
	Obiad	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Gołąbki z kapusty włoskiej 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Solferino 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami, dieta 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Zrazik wieprzowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, S.</b> ) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	Kisiel gotowany b/cukru 200 ml				
	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 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 krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) krakowska wieprzowa 50 g ( <b>Si.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Ser zółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałatka kalafiorowa 100 g ( <b>Lak, S.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek wiejski 150g 1 szt ( <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	
13.11.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Twarożek z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 100 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 ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twarożek z zieleniną 100 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 100 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml ( <b>Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	2. śniadanie	Gruszka 200 g			herbatniki 30 g ( <b>GLU., JAJ., Lak.</b> )	Gruszka 200 g			herbatniki 30 g ( <b>GLU., JAJ., Lak.</b> )	Gruszka 200 g	
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU., JAJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak., SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>Sj., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak., SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka Colesław 200 g ( <b>Lak., SO.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>Sj., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabieleny 350 ml ( <b>Sj., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony zabieleny 350 ml ( <b>GLU., Sj., Lak., SO., moLLe zawieraAŁ: G.</b> ) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g ( <b>GLU., S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD	wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g					
Kolacja	Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 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> )	Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata lodowa z zieleniną 35 g chleb razowy, żyt. 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> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 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> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 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, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 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.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )			
Posiłek nocny						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
14.11.2024 czwartek	Śniadanie	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> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor bez skóry 100 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> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 50 g Serek ziółowy 50 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, 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 Szynka drobiowa wędlina 50 g Miod wielokwiatowy 25 g Pomidor 100 g 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> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Serek ziółowy 100 g ( <b>Lak.</b> ) Kapusta pekińska z kukurydzą i ziarnem 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Galaretką owocową niskosłodzona 150 ml		jabłko pieczone 100 g		Kiwi 100 g		Galaretką owocową niskosłodzona 150 ml	
14.11.2024 czwartek	Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż biały 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> ) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ryż brązowy 200 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Naleśniki z twarogiem waniliowym i śmietaną 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
		chrupki kukurydziane 20 g				Chrupki kukurydziane 20 g			
14.11.2024 czwartek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa gotowana wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 75 g ( <b>GLU.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g margaryna / mix do smarowania 10 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> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta warzywna z zieleniną 100 g ( <b>S.</b> ) Ogórek konserwowy w plastrach 100 g ( <b>G, SO.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml ( <b>Lak.</b> )
							chleb razowy, żyt. 30 g ( <b>GLU.</b> ) 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	
15.11.2024 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g 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.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 75 g ( <b>GLU.</b> ) Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml ( <b>GLU, S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 80 g Jabłko 150 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml ( <b>GLU, Lak.</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Dżem niskosłodzony 40 g Twaróg 50 g ( <b>Lak.</b> ) Jabłko 150 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )				Serek wiejski 150g 1 szt ( <b>Lak.</b> )			Rogalik maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, Lak.</b> )	
15.11.2024 piątek	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350 ml ( <b>Lak, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Ryba zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLU, RYB, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, S.</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		waflę ryżowe 10 g				waflę ryżowe 10 g				
15.11.2024 piątek	Kolacja	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>Lak.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>Lak.</b> )	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Bułka pszenna 25 g ( <b>GLU.</b> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>Lak.</b> )
							Chleb razowy 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka drobiowa wędlina 30 g			
15.11.2024 piątek	Posiłek nocny									

		Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA
16.11.2024 sobota	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Miód wielokwiatowy 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g szynkowa wieprzowa 50 g Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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 Miód wielokwiatowy 25 g szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) Miód wielokwiatowy 25g 1 szt Pasta z makreli z serem i ziołami 50 g ( <b>RYB, Lak.</b> ) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Mandarynka 100 g		herbatniki 30 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> )		Jabłko 150 g			Mandarynka 100 g	
	Obiad	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony z pieczarkami 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO,</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szczawiowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Sos jogurtowy z warzywami 50 g ( <b>GLU, Lak, S.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO,</b> ) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Udziec pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU,</b> ) Szpinak gotowany 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml ( <b>S.</b> ) Pierogi z serem i kaszą gryczaną 250 g ( <b>GLU, Lak,</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 200 g ( <b>Lak, SO,</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
	PD				Chrupki kukurydziane 20 g				Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU,</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU,</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 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 Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 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 Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt ( <b>Lak.</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU,</b> ) margaryna / mix do smarowania 10 g Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 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 Pasta mięsna z warzywami i zieleciną 100 g ( <b>S.</b> ) Sałata liść 35 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> ) Serek topiony 30 g ( <b>Lak.</b> ) ser żółty pełnotłusty 50 g ( <b>Lak.</b> ) Sałata liść 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny sztuka 1 szt ( <b>Lak.</b> )	
Posilek 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	
17.11.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Pomidor 100 g Masło 82% 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędliną 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) Schab pieczony wędliną 50 g Pomidor bez skóry 100 g jabłko pieczone 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>Lak.</b> ) chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>S.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb razowy, żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Połędwica z indyka 50 g Paróweczka drobiowa 1szt. 70 g ( <b>GLU, S.</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>Lak.</b> ) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml ( <b>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> ) Jajo gotowane 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Twaróg z zieleniną 50 g ( <b>Lak.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Twaróg 100 g ( <b>Lak.</b> )								Jabłko 150 g
17.11.2024 niedziela	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, Lak, S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g ( <b>GLU, S.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU.</b> ) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml ( <b>S.</b> ) Kopytka z masłem 250 g ( <b>GLU, JAJ, Lak.</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, Lak.</b> ) Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		waflę ryżowe 10 g				Kiwi 100 g				
17.11.2024 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Sałata liść 15 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> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 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> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałata liść 15 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> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 50 g ( <b>GLU.</b> ) bułka pszenna wrocławska 25 g ( <b>GLU.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałatka brokułowa z olejem 100 g Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	bułka pszenna wrocławska 50 g ( <b>GLU.</b> ) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100 g ( <b>Lak, G, Se, SO.</b> ) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g 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			
17.11.2024 niedziela	Posiłek 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,