

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
18.11.2024 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb razowy, żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Połudwica z indyka 50 g (<u>Lak.</u>) Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (<u>GLU, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Połudwica z indyka 50 g (<u>Lak.</u>) Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (<u>GLU, Lak.</u>) Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g pierś z indyka wędzona 50 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami owsianymi b/ml 300 ml (<u>GLU, S.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>GLU, Lak.</u>) bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) Masło 82% 10 g (<u>Lak.</u>) Miód wielokwiatowy 25 g Twarożek z ziarnami 50 g (<u>Lak.</u>) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml
		Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)		wafle ryżowe 10 g		Mandarynka 100 g		Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>Lak.</u>)		
18.11.2024 poniedziałek	Obiad	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Blika wieprzowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, GLU.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU, GLU.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU, GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Żurek 350 ml (<u>GLU, JAJ, Sj, Lak, SO.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 50 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU, GLU.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (<u>GLU, JAJ, S.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (<u>GLU, S.</u>) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml (<u>GLU, S.</u>) Kasza bulgur z warzywami 300 g (<u>GLU, S.</u>) Sos jogurtowy z warzywami 100 g (<u>GLU, Lak, S.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i szczyptką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		
				Chrupki kukurydziane 20 g		Chrupki kukurydziane 20 g				
18.11.2024 poniedziałek	Kolacja	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Sałata liść 15 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>Lak.</u>)	chleb razowy, żyt. 100 g (<u>GLU.</u>) krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń na mleku b/c 200 ml (<u>Lak.</u>) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 100 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>) Sałata liść 15 g	Chleb razowy 75 g (<u>GLU.</u>) margaryna / mix do smarowania 10 g krakowska wieprzowa 50 g (<u>Sj.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (<u>RYB, S.</u>) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny szt 1 szt (<u>Lak.</u>)	bułka pszenna wrocławska 25 g (<u>GLU, GLU.</u>) chleb mieszany psz.-żyt. 50 g (<u>GLU.</u>) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami 50 g (<u>RYB, S.</u>) Ser zółty 30 g (<u>Lak.</u>) sałata miksowa 15 g masło extra 10 g (<u>Lak.</u>) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (<u>Lak.</u>)	
						Chleb razowy 25 g (<u>GLU.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 25 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tł. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
19.11.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Schab pieczony wędlina 50 g Twaróg 50 g (Lak.) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Kielbasa szynkowa wieprzowa 25 g Twaróg 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z płatkami jęczmiennymi b/ml 300 ml (GLU, S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (GLU, Lak.) chleb razowy, żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Twaróg 50 g (Lak.) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Chrupki kukurydziane 20 g		Serek wiejski 150g 1 szt (Lak.)		Chrupki kukurydziane 20 g	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)	
19.11.2024 wtorek	Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g (GLU, Lak.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g (GLU, Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pulpet wieprzowo drobiowy 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (GLU, JAJ, S.) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, Lak, S.) Pierogi ukraińskie z masłem 400 g (GLU, Lak.) Surówka Colesław 200 g (Lak, SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
				jabłko pieczone 100 g		wafle ryżowe 10 g				
19.11.2024 wtorek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 25 g Serek topiony 30 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Twaróg 50 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Rzodkiewka 50 g Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml		
					Chleb razowy 25 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 25 g					
19.11.2024 wtorek	Posiłek nocny									

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Ti. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. lat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
20.11.2024 środa	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) Kielbasa krakowska 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Kielbaska wieprzowa 50 g (Si.) Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 50 g Twarożek z zielenią 50 g (Lak.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU.) Chleb razowy 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 25 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (GLU, JAJ, S.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (GLU, JAJ, Lak.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) Bułka kajzerka 1 szt (GLU.) Pasta z fasoli z ziarnami 100 g (Se.) Sałata lodowa z zielenią 35 g Masło 82% 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml
		2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g	herbatniki 30 g (GLU, JAJ, Lak.)		Kiwi 100 g		Winogrono zielone 110 g		
20.11.2024 środa	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Roladka drobiowa smażona 100 g (GLU, JAJ.) Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa dieta 350 ml (GLU, Lak, S.) Roladka drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Potrawka z kurczaka z ziołami b/śmietany 150 g (GLU, S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Roladka drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Roladka drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (GLU, S.) Roladka drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż brązowy 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Roladka drobiowa pieczona 100 g (GLU, JAJ.) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, Lak.) Ryż biały 200 g Sałatka z buraczka 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (S.) Ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną 350 g (Lak.) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (Lak.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		PD		Podpłomyki bez cukru 1 szt		Podpłomyki bez cukru 1 szt				
20.11.2024 środa	Kolacja	Chleb razowy 50 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 25 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlna 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlna 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 100 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	Chleb razowy 50 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml serek homogenizowany naturalny 100 g (Lak.)	chleb mieszany psz.-żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) poledwica z indyka gotowana 50 g Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna niskosłodzona 250 ml chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 25 g (GLU.) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU.) Ser żółty 30 g (Lak.) Jajo gotowane 50 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Koktajl z owocami 250 g (Lak.)
		Posiłek nocny				chleb razowy, żytni 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g				

	Podstawowa 1	Łatwostrawna 2	Łatwostrawna Z Ogr. Tl. 3	Łatwostrawna z ogr sub wydz s z 4	Bogatoresztkowa 5	Z or. łat. przys. węgl. 6A	Ubogoenergetyczna 8	BEZMLECZNA	WEGETARIANSKA	
24.11.2024 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) Chleb mieszany pszenno żytni 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Serek ziółowy 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g masło extra 10 g (Lak.) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (S.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) margaryna / mix do smarowania 10 g Miód wielokwiatowy 25 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (Lak.) chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) chleb razowy, żyt. 50 g (GLU.) masło extra 10 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Ser żółty 30 g (Lak.) Serek ziółowy 50 g (Lak.) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
		Kiwi 100 g		jabłko pieczone 100 g			Kiwi 100 g			
24.11.2024 niedziela	Obiad	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak. SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak. SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak. SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 50 g (GLU. S.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak. SO.) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Rosół z makaronem 350 ml (GLU. JAJ. S.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (GLU. JAJ. S.) Kotlet jajeczny 100 g (GLU. JAJ.) Sos śmietanowo-musztardowy 50 g (GLU. Lak. SO.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 200 g (Lak. SO.) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	
		wafle ryżowe 10 g				wafle ryżowe 10 g				
24.11.2024 niedziela	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno żytni 50 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 25 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Schab pieczony wędlina 50 g Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 100 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g Mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb razowy, żyt. 75 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Ogórek kiszony 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 1 szt (Lak.)	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) krakowska wieprzowa 50 g (Si.) Pomidor bez skóry 100 g margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 10 g	chleb mieszany psz.-żyt. 25 g (GLU.) bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Ogórek kiszony 100 g Serek topiony 45 g (Lak.) margaryna / mix do smarowania 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (Lak.)
		wafle ryżowe 10 g					chleb razowy, żyt. 30 g (GLU.) szynka gotowana wieprzowa 30 g			
24.11.2024 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,